



One BIG Family

Het is onbegrijpelijk dat in het huidige tijdperk, waarin de mens naar de maan vliegt en wetenschappers wezens klonen, een virus het normale leven en de hele wereldeconomie plat legt. De rat race werd terug gefloten. De natuur zorgde voor een wake up call. We werden wakker geschud en met beide voeten terug op de grond gezet. De lockdown liet ons aanvoelen hoe belangrijk sociaal contact en engagement wel zijn. Het groeiende individualisme kwam zichzelf tegen. Het besef dat we niet zonder elkaar kunnen groeide o.a. dankzij de helden van de zorgsector.

Het "nieuwe normaal" zal er anders uitzien. Er zullen heel wat andere accenten worden gelegd. Solidariteit, sociaal engagement, duurzaamheid, innovatie, gezondheid en dergelijke zullen een prominentere plaats krijgen in onze maatschappij. Net waarden die

hoog staan aangeschreven bij het No Limit Team. **Nee, wij zijn niet alleen die ambitieuze vereniging die enkel oog heeft voor sportieve topprestaties.** Deze perceptie willen we met onze "No Limit Gazette" de wereld uit helpen.

We zijn niet langer een pure triathlonclub, maar een multisport vereniging waarin iedereen die van zwemmen, fietsen, lopen of combi formats houdt terecht kan. Je hoeft geen afgetrainde atleet te zijn. **Ook de pur sang recreant kan bij ons terecht.** Dankzij de fusie met Gold Swimming Team hebben wij voor elke doelgroep een gevarieerd aanbod in de verschillende deeldisciplines van de triatlonsport. Blader gerust verder in de gazette. U zult uw ogen niet geloven.

Kortom, het No Limit Team wil alle gepassioneerde zwemmers, fietsers, lopers, duatleten en triatleten verenigen tot "One Big Family". En wie weet word jij één van onze nieuwe leden.

Trainers gezocht

Met meer dan 100 trainingen per week hebben wij heel wat omkadering nodig. We zijn dringend op zoek naar extra krachten die ons trainersteam kunnen versterken. Heb je zin en ambitie om zwem-, loop- of fietsbegeleider te worden, aarzel niet en neem contact op met onze clubmanager Stefaan Depaepe (info@nlt.be & 0497 58 79 97).

Het No Limit Team bezit heel wat know-how. Een ideale setting om je als trainer verder te ontwikkelen. Daarenboven kun je rekenen op een correcte vergoeding.

Colofon: no limit Gazette verschijnt 2 x per jaar (zomer / winter) **uitgever:** VZW No Limit en VZW No Limit Events **reclameregie:** Depaepe Stefaan • gsm 0497 58 79 97 • info@nlt.be **vormgeving:** Kliek Creatieve Communicatie, www.kliek.be **redactie:** Depaepe Stefaan, Maenhaut Joke en Depaepe Janne

Missie

No Limit Team 2.0 is de Zuid-West-Vlaamse **multisportclub** die een compleet sportaanbod van A tot Z aanbiedt in het **zwemmen, fietsen en lopen** en in **combinatieformats** zoals triathlon, duation, aquatlon en aquabike. Deze sporten worden aangeboden op 3 verschillende niveaus (fun, competitie, topsport) en aan 3 leeftijdsgroepen (jeugd, senioren, masters). Hierbij wordt van jongs af aan sterk ingezet op **talentontwikkeling** en verdere **professionele ondersteuning**.

Visie

NLT 2.0 wil een **stabiele multisportclub** zijn met bijzondere aandacht voor een **complete ontwikkeling** in de verschillende aangeboden sporten. No Limit Team 2.0 wil met haar breed aanbod meehelpen aan het realiseren van de **persoonlijke** en **professionele doelstellingen** van elk lid, ongeacht niveau of leeftijd. Door de samenwerking met **gekwalficeerde trainers** en een **professionele omkadering** (zowel medisch als ethisch), wil NLT 2.0 in staat zijn om **complete atleten** te vormen. NLT 2.0 wil haar ambities uiten door met haar atleten medailles te behalen op **Belgische kampioenschappen** en selecties in de wacht te slepen voor **Europese & wereldkampioenschappen** en **Olympische Spelen**.

Waarden

1. **Ambitieuus**
2. **Professioneel**
3. **Innovatief**
4. **Maatschappelijk geëngageerd**
5. **Duurzaam**



complete athletes

O U R M I S S I O N

De drang om zo vroeg mogelijk nieuwe zieltjes te rekruteren, nam het laatste decennium bij heel wat sportclubs fors toe. Kids maakten steeds jonger kennis met een specifieke sport. Een trend waar het No Limit Team niet achter staat. **Breed ontwikkelen is ons motto.** Pas op 11 à 12 jarige leeftijd gaan we over tot de sport specifieke aanpak. Dankzij ons "complete athletes" concept kunnen we in een later stadium de kans op blessures en sport burn-outs sterk reduceren. **Levenslang sporten draagt het No Limit Team hoog in het vaandel.**

Ook voor de high performance atleten, bij wie de belasting steeds wordt opgedreven en winst of verlies vaak afhangen van details, is een complete atletische ontwikkeling primordiaal. De reactiesnelheid bij sprinters, de stuurvaardigheid bij wielrenners, de wisselsnelheid bij triatleten, e.d. bepalen hoe langer hoe meer het eindresultaat.



Sla geen stappen over.
Leer verantwoord zwemmen

Multi Water Move

Moovie de kikker gaat elke week op avontuur, op de boerderij waar hij woont, in de kikkerpoel bij z'n vriendjes of ver daarbuiten zoals met een raket naar de maan of op skivakantie in de hoge bergen.

Moovie neemt kinderen tussen 3 en 6 jaar mee in z'n bewegingsverhaal en laat ze zo de 12 bewegingsvaardigheden ontdekken. Zowel in de sportzaal (droge gymles) als in het water (natte gymles) ontdekken we vaardigheden als: lopen, springen, werpen, vangen, trekken, duwen, slingeren... Vaardigheden die een kind op jonge leeftijd moet verwerven om de motorische ontwikkeling te bevorderen. Alle bewegingen die een kind nu – en later als volwassene – zal gebruiken, zijn hierop gebaseerd. **Als je niet kan springen, landen, lopen, vangen, werpen, ... kan je niet voetballen, zwemmen, fietsen, tennissen, ...** Op een speelse manier laten wij de kinderen kennis maken met alle vormen van bewegen, zonder het te beseffen zijn ze volop aan het bewegen.

Multimove voor kinderen is de start van een gezonde levensstijl met veel beweging en sport, je hele leven lang.

Door de basis bewegingsvaardigheden ook in het water te oefenen, slaan we twee vliegen in één klap. Naast de motorische ontwikkeling leren de kinderen zich onbevreesd voortbewegen in het water en zijn ze na verloop van tijd ook waterveilig. Ideaal om in een later stadium (Multi Sport³ School) de verschillende zwemstijlen op hun maat en tempo correct aan te leren.



Peter Emmanuel Vanluchene

De peter van ons Multi Water Move project is Olympisch zwemmer Emmanuel Vanluchene. Sinds hij 11 jaar oud was, heeft hij ieder jaar een titel van Belgisch kampioen behaald. Hij heeft maar liefst 7 Belgische records gezwommen, waarvan er nu nog 5 op zijn naam staan. Sander, één van onze jonge sporters uit de Multi Sport³ School, had de gelegenheid een interview met zijn zwemidool af te nemen.

WIST JE ALS KIND METEEN DAT JE ZWEMMER WOU WORDEN?

Neen, ik heb als kind alle sporten gedaan die je maar kan bedenken: turnen, tennis, badminton, zwemmen, voetbal, basketbal, gymnastiek, trampoline,... Vroeger deed ik vaak flikflaks, salto's en radslagen, en ik ben dat altijd blijven doen. Sporten in het algemeen was voor mij belangrijk: actief blijven en me amuseren. Ik ben blij dat ik van jongsaf begonnen ben met multisport en tot op vandaag ben ik er nog steeds mee bezig.

HOE KOMT HET DAN DAT JE VOLUIT VOOR HET ZWEMMEN BENT GEGAAN?

Ik zag ooit in het Boudewijnpark een duiker tussen dolfijnen zwemmen, en van toen af aan was dat mijn allergrootste droom. Ik wilde mij kunnen voortbewegen als een dolfijn in het water. Mijn mama vertelt vaak dat ik begon te lopen toen ik 9 maand was, en toen ik 1 jaar was kon ik me in het water voortbewegen zoals een hondje. Zo heb ik waterpret ontdekt. Ik zat liever in het water dan erbuiten: in het zwembad, de zee, een meer... In het water kan je elke beweging maken die je maar wilt, zonder je daarin te blesseren, fantastisch vond ik dat. Ik voelde ook dat ik in het zwemmen veel progressie kon maken, ik had veel vrienden in de zwemclub en deed het enorm graag. Ik ben er dan ook nooit mee gestopt.

“Ik wilde mij kunnen voortbewegen als een dolfijn in het water.”

WELKE SPORT DOE JE NAAST ZWEMMEN HET LIEFST?

Dat is een moeilijke vraag. Alles wat te maken heeft met snelheid, vind ik leuk. Snelheid die je vanuit jezelf kan maken: jezelf voortbewegen op een fiets, in het water, lopen, snowboarden, surfen,... Eigenlijk triatlon!

HERINNER JE JE NOG JE EERSTE ZWEMWEDSTRIJD?

Mijn allereerste zwemwedstrijd is al meer dan 20 jaar geleden, die herinner ik me niet meer. Maar mijn eerste wedstrijd op competitieniveau wel. Er werd gezwommen per categorie, ik zat in het vierde leerjaar en was toen de jongste van mijn categorie. Ik finishte als eerste van mijn reeks, maar mocht niet op het podium staan. Ik vond dat heel verwarrend. De trainer legde toen uit dat er nog andere jongens van mijn categorie in een andere reeks hadden gezwommen, en zij sneller konden zwemmen dan mij. Dus ik dacht: “Goed, dan zorg ik dat ik de volgende keer

sneller ben dan àl die andere jongens!” Zo heb ik geprobeerd altijd wat beter te worden, totdat ik ook op het podium stond.

HOE WAS HET OM OP DE OLYMPISCHE SPELEN TE ZWEMMEN?

Dat was een hele mooie ervaring! Ik was toen 19 jaar en ik was overdonderd van alle commotie die daarrond hing. Ik heb er de allersnelste 100m crawl gezwommen die ik ooit heb gezwommen. Dus mijn eerste Olympische ervaring was zeker en vast goed, ik had het niet beter kunnen dromen.

VIND JE HET TEAM BELANGRIJK VOOR EEN ZWEMMER?

Zeker en vast! Ze zeggen dat zwemsport een individuele sport is, maar daar klopt niets van. Zwemmen is een teamsport. Alleen ga je niet presteren, je hebt nood aan een team en een omkadering die je zal steunen en helpen om hogerop te geraken. Daarom ben ik ook steeds blijven zwemmen, omdat mijn zwemkameraden ook aan het trainen waren. Dat zorgde voor een uitdaging, ik wilde bijvoorbeeld iets sneller proberen een keerpunt maken dan mijn vriend naast mij, of sneller aan de overkant geraken... Op die manier blijf je makkelijk gemotiveerd.

WAAROM BEN JE PETER GEWORDEN VAN HET MULTI WATER MOVE PROJECT?

Ik geloof sterk in het project omdat je op een leuke en speelse manier allerlei soorten bewegingen maakt, wat zeer positief is voor je persoonlijke ontwikkeling. Je bent bezig met je eigen lichaam en lichaamsbesef en dat is nodig om verder te groeien naar eender welke sport die je later uitkiest.

HOE BEN JE AAN ZOVEEL SPIEREN GEKOMEN?

(lacht) Dat zit absoluut niet in de genen. Dat komt door zoveel mogelijk sporten te beoefenen en steeds uitdagingen te zoeken in alles wat je graag doet. Er is niets dat je in de weg staat, als je de dromen die je hebt probeert na te jagen, dan krijg je als resultaat misschien een beetje meer spiermassa zoals ik.

WELKE GOEDE RAAD HEB JE VOOR IEMAND DIE ZO GOED WIL WORDEN ALS JOU?

Amuseer je! Laat je niet doen door mensen die zeggen dat je iets beter niet zou doen. Als je het écht wil doen, moet je er volledig voor gaan en geloven in jezelf. Het belangrijkste dat ik in mijn zwemcarrière heb geleerd is doorzettingsvermogen en bewustwording van mijn eigen capaciteiten. En vriendschap. Er is niets dat je in de weg staat, geloof dat je het kan en dan kom je er wel.

WEEKSCHEMA geboortejaren 2016 – 2017

Dag	Type les	Locatie	Groep	Uurregeling
Woensdag	Droge gymles	Gemeenteschool Heestert	Groep 1 Groep 2	14u30 – 15u30 15u30 – 16u30
Zaterdag	Natte gymles	Zwembad Avelgem	Groep 1 Groep 2	10u30 – 11u15 11u15 – 12u00

WEEKSCHEMA geboortejaren 2015 – 2016

Dag	Type les	Locatie	Groep	Uurregeling
Maandag	Natte gymles	Zwembad Avelgem	Groep 1 Groep 2	16u45 – 17u30 16u45 – 17u30
Woensdag	Droge gymles	Gemeenteschool Heestert	Groep 1 Groep 2	14u30 – 15u30 15u30 – 16u30
Zaterdag	Natte gymles	Zwembad Avelgem	Groep 1 Groep 2	10u30 – 11u15 11u15 – 12u00

ALGEMENE INFORMATIE

Startdatum: woensdag 23 september 2020
Einddatum: zaterdag 19 juni 2021
Maximale capaciteit: 24 plaatsen (12 per groep)
Droge gymles: 1 lesgever per groep (max. 12)
Natte gymles: 2 lesgevers per groep (max. 12)
Lidgeld 2016 - 2017: € 225 (inclusief Multimove T-shirt)
Lidgeld 2015 - 2016: € 275 (inclusief Multimove T-shirt)
€ 25 reductie vanaf het 2° gezinslid
Verzekering: 3 keuze mogelijkheden VZF – 3VL – Sporta

Breed bewegen



Dikke aanrader!

Saar, 9 jaar, is heel enthousiast over de Multi Sport³ School. "Multisport is leuk! Je komt in aanraking met verschillende sporten. Niet enkel lopen, fietsen en zwemmen maar ook bijvoorbeeld balsporten. Er is veel variatie en zo leer je andere sporten ontdekken."

Het stageweekend met de club is voor Saar ieder jaar een hoogtepunt, maar ze kijkt ook erg uit naar de wedstrijdjes het hele jaar door. Op de Feesteloop in Avelgem en de Kermisloop in Stasegem stond ze al eens op het podium, daar heeft ze dan ook heel mooie herinneringen aan. Over haar eerste wedstrijd vertelt Saar: "De eerste wedstrijd was een zwemloopje in Izegem. Ik vond het super spannend! Eerst moesten we zwemmen in een buitenzwembad dat slechts 21° was, en daarna lopen. Onze trainers waren er ook, en we gingen voor de wedstrijd met hen het parcours verkennen. Dat gaf me meteen veel vertrouwen, maar toch was ik erg zenuwachtig toen de wedstrijd begon. Het water was super koud, maar het was echt leuk en na de wedstrijd was ik zo trots en superblij dat ik had meegedaan."

Saar heeft tot slot een boodschap voor iedereen: "Als je houdt van een variatie aan sporten, een leuke vriendengroep, veel beweging en fun, dan is de Multi Sport³ School bij het No Limit Team een dikke aanrader!"



Multi Sport³ School

De Multi Sport³ School slaat een brug tussen de basisbewegingen (Multi Water Move) en sport-specifieke situaties. Via unieke oefeningen brengen we kids tussen de 6 en 12 jaar vooral algemene maar ook verschillende sport-georiënteerde vaardigheden bij. We leren de kinderen "kijken & bereiken" en "denken & doen" in een dynamische omgeving. Hiervoor hebben we ons o.a. laten inspireren door het Multi Skillz* concept. Zo vergroten we systematisch, in de juiste sportieve mindset, het psychomotorisch vermogen bij onze kinderen.

Met de Multi Sport³ School zorgen we voor zo'n breed mogelijke bagage aan basistechnieken en een perfecte voorbereiding voor elke sport. Pas op 11 à 12 jaar maken we een eerste voorlopige opsplitsing en kan men kiezen tussen de "run & bike" of "swim & triatlon" oriëntatie.

U hoeft geen kampioen te zijn!

Er is plaats voor iedereen
Niemand staat aan de zijlijn
Geen competitiedruk

Al spelend beter bewegen

Uitnodigende oefeningen & uitdagende spelvormen
Complete ontwikkeling van algemeen naar sportspecifiek

Veerkracht & weerbaarheid

Win aan zelfvertrouwen
Ontdek jouw talenten
Word fitter & sterker

(*) Het No Limit Team werd in 2019 als Sporta Start-up erkend als Multi Skillz Academy. www.multiskillz.com

WEEKSCHEMA: GEBORTEJAREN 2014 – 2015

- 2 zwemtrainingen
- 1 multisport training

WEEKSCHEMA: GEBORTEJAREN 2012 – 2013

- 2 zwemtrainingen
- 1 multisport training
- 1 looptraining

WEEKSCHEMA: GEBORTEJAREN 2009 – 2011

Optie run & bike

- 1 zwemtraining
- 1 multisport training
- 1 looptraining
- 1 multi skillz training (winter)
- 1 fietstraining (lente & zomer)

Optie swim & triatlon

- 2 zwemtrainingen
- 1 multisport training
- 1 looptraining

TRAININGSLOCATIES:

- Zwemmen: optie 1 Avelgem & optie 2 Zwevegem
- Multisport: turnzaal OC De Kappaert
- Lopen: atletiekpiste Zwevegem
- Multi Skillz: turnzaal gemeenteschool Heestert

Uurregelingen: www.nlt.be/multi-sport3-school

ALGEMENE INFORMATIE

Startdatum: woensdag 2 september 2020

Einddatum: zaterdag 26 juni 2021

Lidgeld geboortejaren 2014 – 2015: € 225

Lidgeld geboortejaren 2009 – 2013: € 275

Clubkaart € 25 (enkel bij eerste aansluiting)

€ 25 reductie vanaf het 2° gezinslid

Kledij: jaarlijks 1 gratis NLT T-shirt

Verzekering: 3 keuze mogelijkheden VZF – 3VL – Sporta



Möbius is een **consulting- en adviesbureau** dat organisaties begeleidt door **duurzame bedrijfsoplossingen te ontwerpen** en te **implementeren** op strategische momenten.

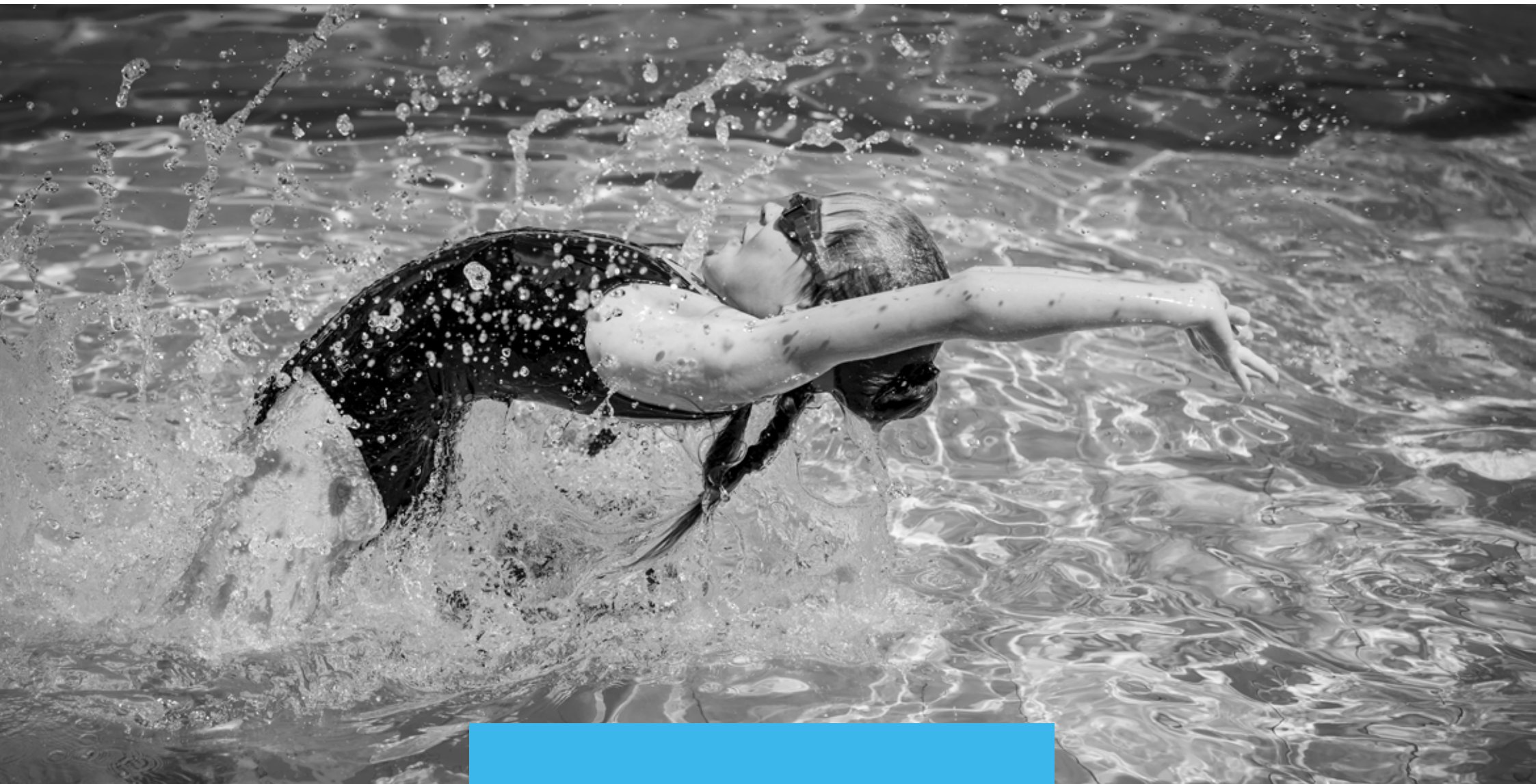
Onze expertisegebieden:
Strategievorming, Customer Experience Design, Operational Excellence, Supply Chain Management, Organisatiebeheer, Data & Analytics, Duurzaamheid & Circulaire economie.

We zijn actief in **overheids- en gezondheidsinstellingen, industriële en dienstverlenende bedrijven.**

Bij Möbius zijn meer dan 100 consultants werkzaam in België, Frankrijk en Nederland.

www.mobius.eu

Als een dolfijn in het water



Swimming

Voor het zwemmen kan NLT2.0 rekenen op de kennis en ervaring van het Gold Swimming Team, dat sinds kort is gefusioneerd met NLT. Het Multi Water Move project en de Multi Sport³ School vormen een goed onderbouwde basis voor kinderen die op termijn voor de zwemsport kiezen. Op het einde van dit traject waarin de basistechnieken van de 4 zwemstijlen worden aangeleerd en uitgediept, is men klaar om een definitieve keuze te maken. Zij die kiezen voor de zwemsport kunnen terecht in één van deze vier niveaus:

ALGEMENE INFORMATIE

Periode fun: 13 oktober 2020 – 18 september 2021
 Periode competitie: 2 september 2020 – 31 juli 2021
 Lidgeld jeugd fun: € 225
 Lidgeld jeugd competitie: € 350
 Lidgeld volwassenen fun: € 225
 Clubkaart € 25 (enkel bij eerste aansluiting)
 € 25 reductie vanaf het 2^e gezinslid
 Verzekering fun: 3 keuze mogelijkheden
 VZF – 3VL – Sporta
 Verzekering competitie: licentie VZF

Fun aanbod

- Plezier hebben in het zwemmen.
- Geen verplichting of prestatiedruk.
- Bijschaven van techniek voor wie wil.

Competitie aanbod

- Wedstrijden op provinciaal niveau.
- Training: zwemmen en lopen.
- Minimale druk op aanwezigheid op training en wedstrijden.
- Deelname aan Vlaamse of Belgische kampioenschappen mogelijk.

Performance aanbod

- Presteren op nationaal niveau.
- Nastreven deelname op internationaal niveau.
- Hoge verwachtingen: volle trainingsaanwezigheid, limieten nastreven, blessurepreventie, geëngageerde ouders,...

High Performance aanbod

- Presteren op internationaal niveau.
- All-in aanpak.
- Volledige overgave van atleet (en ouders) aan het programma.

Zwemanalyse

Als zwemmer is het vaak lastig en moeilijk om een beeld te vormen van je zwemtechniek. Wat doe ik goed en verkeerd? Uitleg van de coach volstaat niet altijd. Daarom filmen wij, vanuit verschillende invalshoeken je zwemtechniek boven en onder water. De confrontatie met je eigen beelden zorgt in veel gevallen voor een beter inzicht. Eén beeld zegt soms meer dan duizend woorden. Dankzij deze technologie kunnen wij tijdens een evaluatiegesprek jouw belangrijkste werkpunten voor de komende trainingsperiode vastleggen. Zo bouwen we stap voor stap aan een betere zwemtechniek.

Ook recreanten en funners, die weinig zwemachtergrond hebben en hun conditie op peil willen houden met zwemmen, kunnen bij het No Limit Team terecht. Niets moet, alles kan. Vooral de kwalitatieve begeleiding, beleving en fun staan hier centraal.

WEEKSCHEMA SWIMMING JEUGD FUN: 2003 - 2009

Dag	Type training	Locatie	Uurregeling
Dinsdag	Zwemmen	ZB Avelgem	19u30 – 20u30
Woensdag	Lopen	AP Zwevegem	17u30 – 18u30
Zaterdag	Zwemmen	ZB Avelgem	09u30 – 10u30

WEEKSCHEMA SWIMMING VOLWASSENEN FUN: 2002 EN OUDER

Dag	Type training	Locatie	Uurregeling
Dinsdag	Zwemmen	ZB Avelgem	20u30 – 21u30
Woensdag	Lopen	AP Zwevegem	20u00 – 21u00
Zaterdag	Zwemmen	ZB Avelgem	08u30 – 09u30

WEEKSCHEMA SWIMMING JEUGD COMPETITIE: 2007 - 2010

Dag	Type training	Locatie	Uurregeling
Maandag	Zwemmen	ZB Zwevegem	20u00 – 21u00
Dinsdag	Zwemmen	ZB Zwevegem	17u00 – 18u30
Woensdag	Lopen	AP Zwevegem	17u30 – 18u30
Vrijdag	Zwemmen	ZB Zwevegem	17u00 – 18u30
Zaterdag	Zwemmen	ZB Zwevegem	16u00 – 17u30

De NLT comeback in het wielerveleton

Het No Limit Cycling Team

Velen hebben om even uit hun kot te kunnen en overtollige kilo's weg te werken het fietsen herontdekt tijdens de corona crisis. Hopelijk was het geen kortstondige bevestiging. Voldoende bewegen blijft ook na de lockdown van groot belang voor onze gezondheid. Net hierop wil het No Limit Team inspelen met een nieuw en gevarieerd aanbod voor elke fietsliefhebber.

Vanaf oktober voorzien we de opstart van een recreatieve en competitieve cycling afdeling. In tegenstelling tot de meeste wielertoeristenclubs en wielerveleuten willen wij vooral inzetten op begeleiding en beleving. Het fietsen zal gekoppeld worden aan ons complete athletes concept. Algemene basisconditie, core-stability, training-schema's, clinics, e.d. zullen onderdeel zijn van het totale pakket.

Fietsbegeleiders gezocht

We zijn nog op zoek naar fietsbegeleiders die op regelmatige basis onze jonge wielrenners & triatleten op woensdagnamiddag, zaterdag- en zondagvoormiddag willen begeleiden. Safety first.

Heb je interesse, aarzel niet en contacteer Stefaan Depaepe.
info@nlt.be & 0497/587997



Gouden raad ... niet van tante Kaat, maar Paco Ghistelinck

In de periode 2008 - 2012 was het No Limit Team ook actief in het wielrennen. Het was een opportuniteit voor onze jeugdathleten, om in aanloop naar het korte triatlonseizoen, wat extra wedstrijdritme op te doen en het draften onder de knie te krijgen. Wielervedstrijden zijn de beste leermomenten om het bochtenwerk, het positioneren en manoeuvreren in een peloton bij te schaven. Al snel bleek dat ook heel wat van onze jeugdathleten (E. Demasure, A. Livyns, S. Naessens, ...) aardig hun mannetje konden staan. Sommigen deden het zo goed dat ze meteen door de grotere wielerteams werden opgemerkt en weggekaapt. Paco Ghistelinck was één van hen. Als eerstejaars nieuweling pakte hij meteen uit met 2 overwinningen en heel wat topvijf plaatsen. De weg naar één van de beste jeugdteams lag meteen open. Hij koos voor DJ – Matic, maar liet zich wel verder begeleiden door het No Limit Team. Een goeie keuze bleek nadien. Met 16 overwinningen waren er weinig nieuwelingen in België die beter deden. De grote doorbraak was een feit. Na Avia en EFC kwam hij op 19-jarige leeftijd terecht bij Etixx – Lhned, de pro-continentele jeugdploeg van Quickstep. Het profwielrennen lonkte. Helaas, het lot besliste daar anders over. Een eerder opgelopen sleutelbeenbreuk strooide roet in het eten en bezorgde Paco heel wat schouder- en rug problemen. Het aanmodderen van de blessure zorgde ook voor een mentale tik. Huismus Paco miste meer en meer de familie en zijn vertrouwde omgeving. Nog vóór het einde van het seizoen brak de veer en hing Paco de fiets aan de haak. Ondanks het feit dat hij geen spijt heeft van deze beslissing, was zijn wielercarrière de schoonste periode uit zijn leven.



“Laat u niet zot maken door de blitse wielerveeld.”

Geduld is een zegen. Laat u niet zot maken door de blitse wielerveeld. Ik miste op 19 – jarige leeftijd de nodige maturiteit. Ik had beter nog een paar jaar ervaring opgedaan bij de beloften. Het zijn niet allemaal Evenepoels.

Laat u begeleiden door een vertrouwenspersoon. Luister niet naar 10 verschillende begeleiders, dat werkt niet.

Ontwikkel breed en stap voor stap. Een visie waarvoor ik het No Limit Team heel dankbaar ben. Op mijn eerste core-stability trainingen bij Osteopaat Delva bleek ik op dit facet een grote voorsprong te hebben op mijn naaste concurrenten.

Je hoeft geen supertalent te zijn om prof te worden. Je moet uiteraard uit het goede hout gesneden zijn. Maar hard werken, mentaal sterk zijn en kunnen afzien zijn even belangrijk.

Plezier en fun zijn essentieel. Laat u niet leiden door uw entourage. Doe het niet voor hen, maar voor uzelf. Het leuk vinden en goed in uw vel zitten zijn o zo belangrijk. Als dat verdwijnt zullen goede resultaten uitblijven.

Bedankt Paco voor deze gouden raad.

WEEKSCHEMA CYCLING JEUGD FUN: 2006 - 2009

Dag	Type training	Locatie	Uurregeling
Maandag	Multisport	Gemeenteschool Heestert	19u00 – 20u00
Woensdag	Fietsen	No Limit House Zwevegem	14u00 – 15u30
Zaterdag	Fietsen	Wisselende startplaats	09u30 – 11u00
Zondag	Fietsen	No Limit House Zwevegem	09u00 – 11u00

WEEKSCHEMA CYCLING JEUGD COMPETITIE: 2006 - 2009

Dag	Type training	Locatie	Uurregeling
Maandag	Multisport	Gemeenteschool Heestert	19u00 – 20u00
Woensdag	Fietsen	No Limit House Zwevegem	14u00 – 16u00
Zaterdag	Fietsen	Wisselende startplaats	09u30 – 11u30
Zondag	Fietsen	No Limit House Zwevegem	09u00 – 11u00
Keuze	Individueel	Online trainingsschema's	Trainingpeaks

ALGEMENE INFORMATIE

Periode fun: 12 oktober 2020 - 19 september 2021
Periode competitie: 12 oktober 2020 - 19 september 2021
Lidgeld jeugd fun: € 200
Lidgeld jeugd competitie: € 250
Kledij fun bij eerste aansluiting: koerstrui LM + koersbroek K
Kledij volwassenen bij eerste aansluiting: koerstrui KM + LM & koersbroek K + L
Clubkaart € 25 (enkel bij eerste aansluiting)
€ 25 reductie vanaf het 2^e gezinslid
Verzekering fun: 3 keuze mogelijkheden
CV – 3VL – Sporta
Verzekering competitie: licentie Cycling Vlaanderen

BETOPOR ISOLATIE



Vink je loopdroom af van je bucketlist!

Verhoog je immuniteit en veerkracht.

Maakt u zich zorgen over uw conditie en gezondheid? Wegen de overvloedige kilo's zwaar door? Ben je gestresseerd door de rat race van het dagelijks leven? Wil je af en toe eens het hoofd leegmaken? Wel, voor al deze kwalen en ongemakken heeft onze fun running afdeling van het No Limit Team een helende oplossing. Onder deskundige begeleiding kun je op je eigen ritme, in een leuke sociale omgeving, timmeren aan je immuniteit en veerkracht.

Haal het beste uit jezelf.

Voor het verleggen van uw grenzen, het scherper stellen van je persoonlijke besttijden of het comfortabel finishen op de marathon heeft het No Limit Team de perfecte setting en know how. In onze competitieve running afdeling kan je rekenen op kwalitatieve begeleiding voor de realisatie van jouw ambities. Met blessurepreventie, core-stability en looptechniek wordt je belastbaarheid verhoogd. Uitgekiemde trainingsschema's verbeteren de fysiologische capaciteiten. Kortom, niets wordt aan het toeval overgelaten. We halen samen het beste uit jezelf.

Heb je twijfels, aarzel niet en teken in voor de proefperiode.

Ben je aan het twijfelen of de No Limit running afdeling wel iets voor jou is. Aarzel niet en teken voor € 40 (verzekering inclusief) in voor de proefperiode van 23 september tot 18 december 2020. Op deze manier kan je kennis maken met onze running family en kwalitatieve begeleiding.

Train in de juiste zone

Metten is weten.

Om het meeste rendement uit jouw trainingen te halen, is het goed vastleggen van je trainingszones essentieel. Als je zones niet goed gedefinieerd zijn, loop je het risico van te rustig te trainen, wat nefast zal zijn voor je progressie. Nog erger is te hard van stapel lopen. Een fout die heel wat lopers maken. Steeds meer en harder trainen levert vaak het omgekeerd resultaat op en eindigt meermaals in overtraining. Een gevolg waarvan de atleet maanden moet herstellen.

Het No Limit Team probeert dit te vermijden en biedt zijn atleten tegen democratische tarieven de mogelijkheid aan om via lactaattesten je persoonlijke zones in kaart te brengen.

WEEKSCHEMA FUN RUNNING

Dag	Type les	Locatie	Uurregeling
Maandag - winter	Multisport	Gemeenteschool Heestert	20u00 – 21u00
Maandag - zomer	Lopen	Gemeenteschool Heestert	20u00 – 21u00
Woensdag	Lopen	Atletiekpiste Zwevegem	20u00 – 21u00
Vrijdag	Lopen	Atletiekpiste Zwevegem	20u00 – 21u00

ALGEMENE INFORMATIE

Doelgroep: 2006 en ouder
Proefperiode: van 23/09/2020 tot 18/12/2020
Volledig seizoen: 18/01/2021 tot 17/12/2021
Lidgeld proefperiode: € 40
Lidgeld volledig seizoen: € 125
€ 25 reductie vanaf het 2° gezinslid
Clubkaart: € 25 (enkel bij eerste aansluiting)
Gratis running t-shirt & tight bij eerste seizoensaanluiting
Gratis toegang digitaal platform trainingschema's
Verzekering: 2 keuze mogelijkheden 3VL – Sporta



Runners aan het woord

Ik heb lang getwijfeld of lopen in een club iets voor mij zou zijn, maar mijn mama die zelf lid is van de runners overtuigde mij om "eens te proberen". Die eerste training is supergoed meegevallen en sindsdien ga ik al bijna twee jaar enthousiast naar de looptrainingen. De groep is zo divers dat iedereen zich er meteen thuis voelt (verschillende tempo's, jong en iets minder jong, duurlopers en korteaftandlopers ...) maar één ding hebben we allemaal gemeen: toffe, sociale mensen die graag sporten!

Julie Hellin (17 jaar)

Lopen doe ik al lang. Vroeger altijd op mijn eentje, eens een 5 kilometer of 10,15 kilometers, steeds aan hetzelfde tempo, en sporadisch een wedstrijd. Met de jaren kwam de sleur er wat in. En vaak lukte het me niet om na een drukke werkdag of op een winderige herfsttag mijn loopschoenen aan te trekken. In 2017 sloot ik mij aan bij de No Limit runners. Ik leerde er toffe mensen kennen en de groepsspirit stimuleerde mij om door te zetten op lastige momenten. De zeer gevarieerde aanpak was voor mij totaal nieuw! Ondertussen heb ik mijn eerste halve marathon kunnen afvinken op mijn bucketlist!

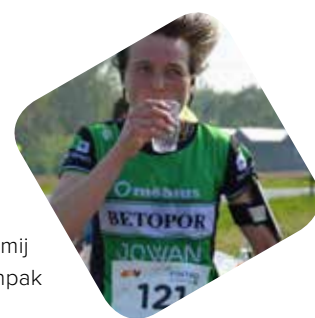
Sylvie Vanden Broucke (44jaar)

Via via via... in de NLT running familie gerold. Groot of klein, jong of oud, snel of traag. Het idee van willen kunnen lopen was voldoende om in deze sociale bende opgenomen te worden. Met veel plezier kom ik als (ondertussen niet meer zo) nieuweling naar de trainingen. Ook al is het soms zweten, telkens opnieuw zo blij om een uur buiten te mogen sporten in leuk gezelschap.

Annemie Baert (een vijftiger)

Lopen kan ook FUN zijn. Bij de NLT runners is er ook plaats voor mensen zoals ik die geen echte wedstrijd ambities hebben. Ik wil gewoon fit blijven en me goed voelen. Maar alleen lopen vind ik saai. De motivatie is groter dankzij de groepsdynamiek. Door de afwisselende inhoud (oefeningen, tempo, afstand...) en de FUN TOUCH ga ik na 3 jaar nog altijd met veel plezier naar de training.

Anne Poisseroux (een vijftiger)



Oakley-sportbrillen op sterkte!

Oakley-zonnebrillen kunnen wij volledig op sterkte maken. Dit met de originele Oakley-glazen in zo goed als alle originele Oakley-kleuren, waarbij het correctieglas niet van een gewoon glas te onderscheiden is. Er wordt gewerkt met 'high-definition optics', een gepatenteerde technologie waarmee Oakley het beste zicht kan garanderen. De wereldtop van de sport draagt Oakley en dit heeft een goede reden! Oakley sportbrillen voor volwassen en kinderen.



Actie!

-20% OP ALLE OAKLEY SPORTBRILLEN

*tot eind feb '21 in de winkel en op onze webshop www.optiekchristiaens.be
Volledige collectie te verkrijgen.

CHRISTIAENS
.optiek - hoorencentrum - kinderoptiek .

Doorniksesteenweg 35 - Avelgem - 056 70 75 00 - www.optiekchristiaens.be

Maak uw triatlondroom waar From zero to hero.



The triathlon place to be

Je bent een duursporter die houdt van variatie en kickt op het verleggen van grenzen ...dan is het No Limit Team "The triathlon place to be". Zowel de fun, competitie als high performance atleet kan vanaf het geboortjaar 2009 bij ons terecht voor het verwezenlijken van zijn persoonlijke triatlondroom. Niets wordt aan het toeval overgelaten. We beschikken over een ruim trainingsaanbod, kwalitatief opgeleide coaches en een uitstekende paramedische omkadering. Kortom alle ingrediënten zijn aanwezig om je persoonlijke doelen binnen het No Limit Team te realiseren.

Fun aanbod

- Plezier hebben in triatlon.
- Beleving & sociaal contact.
- Verantwoord sporten zonder verplichtingen of prestatiedruk.
- Techniek & conditie verbeteren.
- "4 hours a week" programma.

Competitie aanbod

- Atleten voorbereiden op hun competitieve doelen.
- Meer aandacht voor planning en periodisering.
- Minimale aanwezigheid op training en wedstrijden.
- "8 hours a week" programma

Performance aanbod

- Presteren op nationaal niveau.
- Nastreven deelname op internationaal niveau.
- Hoge verwachtingen: volle trainingsaanwezigheid, limieten nastreven, blessurepreventie, geëngageerde entourage ...
- A way of life
- "16 hours a week" programma

High Performance aanbod

- Voldoen aan de selectie criteria.
- Presteren op internationaal niveau.
- All – in aanpak.
- Volledige overgave van de atleet & entourage aan het programma.
- "20 hours a week" programma.

NLT 2.0 goes TRIO

Is het zwemmen een brug te ver gegrepen, of heb je loopverbod van de arts gekregen dan kan je dankzij het "NLT 2.0 goes Trio" project nog steeds genieten van de unieke triatlon beleving. Drie atleten nemen elk één onderdeel voor hun rekening en loodsen hun team samen over de finish. Een unieke format die in alle klassieke triatlon afstanden wordt aangeboden. Van de sprint (500 m/ 20 km/ 5 km) tot de Ironman (3800 m/ 180 km/ 42 km) afstand. Kortom voor elk wat wils.

ALGEMENE INFORMATIE & WEEKSCHEMA'S
Surf naar: www.nlt.be/triatlon



Doe mee!

Personal coaching

Matchen de clubtrainingen niet met je drukke agenda? Heb je overdag meer mogelijkheden dan 's avonds? Wil je het onderste uit de kan halen? Geen nood, bij het No Limit Team kunnen onze leden op maat en volgens hun tijdsbestek worden begeleid door een ervaren coach.

SAMENSTELLING PAKKET

- Intake gesprek
- Opmaak planning
- Opmaak individuele schema's
- Persoonlijke account trainingpeaks
- Test - & evaluatie momenten
- Trainingsfaciliteiten

TARIEVEN

Discipline	Periode = 6 maand	Periode = 12 maand
Triatlon	€ 300	€ 500
Cycling	€ 250	€ 400
Running	€ 250	€ 400

Digitale trainingsschema's

Al onze atleten hebben via een login toegang tot de uitgewerkte trainingsschema's voor hun doelgroep. Moet je één of meerdere trainingen door omstandigheden skippen, geen nood. Je kan ze op een ander tijdstip individueel afwerken.

ALGEMENE INFO VZW NO LIMIT TEAM

Maatschappelijke zetel Kappaertstraat 45 A 8550 Zwevegem

Clubsecretariaat & shop No Limit Center, Doorniksesteenweg 92 8580 Avelgem

Clubhuis & meeting point No Limit House, Harelbeekstraat 92 A 8550 Zwevegem

Communicatie Website: www.nlt.be / Email: info@nlt.be

Contactpersoon Clubmanager: Stefaan Depaepe / GSM: 0497 58 79 97

BTW nummer BE 0451.955.167 **Rekeningnummer** BE88 4629 1785 7141

De No Limit Fiets

**DOE MEE AAN DE WEDSTRIJD EN
WIN EEN WAARDEBON VAN 50 €.**

Op 28 augustus en 4 september zal er exact om 18u00 een foto van de No Limit Fiets gepost worden op onze website www.nlt.be Stuur zo snel mogelijk de locatie, waarop de No Limit Fiets zich bevindt, door naar info@nlt.be Uit de 10 eerst binnen gekomen juiste antwoorden zal een winnaar worden getrokken, bij wie we nog langs zullen komen voor een praktische proef. Indien de eerste kandidaat winnaar niet slaagt in de opdracht wordt er een nieuwe kandidaat winnaar getrokken uit de resterende 9 goede en snelst binnen gekomen antwoorden. Speel mee en wie weet wacht u een leuk cadeautje.

Maatschappelijk geëngageerd

NLT 2.0 werkt met veel goesting mee aan SportiG

Jaarlijks werken we projecten uit rond één of meerdere No Limit waarden. In 2020 wil de club mee zijn schouders zetten onder het "SportiG" concept. Als club zijn we onderdeel van de maatschappij, het is dan ook onze taak om iedereen te bereiken met ons aanbod. Want elk van ons heeft het recht zich te ontspannen, plezier te beleven in z'n vrije tijd en te genieten van samen bewegen.

Als club zijn we onderdeel van de maatschappij en willen we graag iedereen bereiken met ons aanbod. Daarom willen wij ook personen met extra nood aan ondersteuning een leuke vrijetijdsbesteding aanbieden. We werken dan ook met veel goesting mee aan het G-sportplatform van de gemeente Zwevegem. Vanaf september staan we met het No Limit Team in voor een aantal multisport lessen in de G sportacademie voor kinderen.



Thank you NLT 2.0 partners

Het No Limit Team is zijn partners zeer dankbaar en genegen. We proberen steeds, met veel oog voor netwerking en beleving, op een creatieve manier een zo groot mogelijke return on investment te realiseren. Dankzij jullie jarenlange support klimmen we jaar na jaar een trapje hoger. Wil je met uw zaak of bedrijf ook deel uit maken van onze partner community, aarzel niet en contacteer onze clubmanager Stefaan Depaepe voor een vrijblijvend verkennend gesprek.

Betopor – Jowan – Möbius – Verzekeringen Raf Deprez – Ranson – Bioracer – Sport Lauwers – Delmatros – Slijperij Merlier – Squadt – Optiek Christiaens