



Ware 't nie van mijn gazette 'k sliepe voort de klokke rond

Begin september 2020 lag de eerste No Limit Gazette bie gidder aan de deure op de grond. Ze sliep der achter meer dan één jaar de klokke rond. Maar der is goe nieuws, ze ligt er weere bie de deure ip de grond.

Inderdaad, de No Limit Gazette is, na een corona break van meer dan 18 maanden, herboren. Ze zal in de toekomst, in een oplage van 5000 exemplaren, iedere zomer en winter, onder het sportieve publiek worden verspreid. Het No Limit Team en No Limit Events willen jullie via deze weg op de hoogte brengen van hun aanbod en evenementen. Daarnaast zal de gazette worden gekruide met boeiende en fascinerende verhalen uit het dagelijkse leven van onze leden. En wie weet werken deze artikels heel inspirerend en wordt ook jij lid van onze "One Big Family"

Blader gerust verder in de gazette. Je zult jouw ogen niet geloven. Het aanbod is immens. Bij het No Limit Team kan je ongeacht jouw leeftijd of niveau steeds terecht.

De No Limit waarden

Ambitieuus – Professioneel – Innovatief – Duurzaam – Maatschappelijk geëngageerd

In het kader van ons [maatschappelijk engagement](#) heeft het No Limit Team mee de schouders gestoken onder het "Allé Eddy" project. Tekst en uitleg hierover vind je terug op de cycling pagina (blz. 5).

Het No Limit Team heeft altijd een voortrekkersrol gespeeld op **innovatief vlak**. Vorig jaar hebben we het openwater zwemmen aan ons aanbod toegevoegd. Dit seizoen gaan we dit aanbod opentrekken voor externen. Meer informatie vind je terug op de swimming bladzijde (4).

Om het tekort aan trainers op te lossen en de kwaliteit van de trainingen op te krikken heeft de club geïnvesteerd in de aanwerving van een **professionele** bachelor lichamelijke opvoeding. Vanaf september zal Lucie Bortier halftijds in dienst worden bij de vereniging.

Colofon: no limit gazette verschijnt 2 x jaar (zomer/winter) **uitgever:** VZW No Limit Team en VZW No Limit Events **reclameregie:** Depaepe Stefaan • gsm 0497/587997 • info@nlt.be **vormgeving:** www.kixx-concept.be **redactie:** Depaepe Stefaan, Stijn Coopman, Wouter Verplancke, Chris Deleersnyder en Jean-Marc Mullie

Pump it up!

De corona pandemie zorgde bij heel wat verenigingen voor een slaapmodus. De goesting om clubactiviteiten en events te organiseren, binnen de verplichte corona protocollen, was op sterven na dood. De decompressie verliep niet naar wens. Trainers en vrijwilligers haakten af en vonden de veerkracht niet om er opnieuw in te vliegen. De opkomst van de digitale teammeetings zorgde op bestuursniveau voor hoogspanning. Problemen en knelpunten geraakten door het ontbreken van visueel contact minder snel uitgepraat. Ook het No Limit Team ontsnapte hieraan niet. Een visie verschil over de high performance aanpak geraakte niet opgelost en onttaarde in een breuk. Ook de fusie met Gold Swimming, waarbij 2 verschillende clubculturen moesten worden verenigd, liep vertraging op. De clubrekening kreeg het zwaar te verduren en kleurde bij momenten rood. Clubactiviteiten, die de clubkas moeten spijzen, konden niet doorgaan. Sponsordeals werden afgekalfd. De reserves werden noodgedwongen aangesproken. Gelukkig konden we door extra subsidies van de gemeenten en de overheid het hoofd net boven water houden. "Miserie, miserie, miserie" om het met de woorden van Fernand Costermans te zeggen. Gelukkig is er licht aan het einde van tunnel en kunnen we de leegloper waarop NLT aan het fietsen was oppompen.

Het bestuur bleef niet bij de pakken zitten en lanceerde de "Pump it up" actie. De verschillende projecten, die de vereniging opnieuw op kruissnelheid moeten brengen, werden op 3 april 2022 aan de leden gepresenteerd met een afsluitende en vooral vruchtbare receptie. "Sturen van de vereniging" wordt de rode draad van het "Pump it up!" plan. Beleving, trainers- en vrijwilligersbeleid worden de keypoints.

De bal is ondertussen aan het rollen. Meer dan 10 nieuwe vrijwilligers boden zich spontaan aan. De aanwerving van een halftijdse lesgever zit in de laatste rechte lijn. De teambuilding day zorgde op 23 april 2022 voor extra beleving bij al onze jeugdafdelingen. Extra nieuwe partners krikten ondertussen de gezondheidstoestand van onze clubkas naar omhoog. Kortom de revival is ingezet onder het motto "Alleen kan je iets, samen kan je veel!"



Trainers gezocht

Met om en bij de 100 begeleide trainingen per week heeft het No Limit Team heel wat omkadering nodig. Wij zijn nog steeds op zoek naar extra krachten die ons trainersteam kunnen versterken. Heb je zin en ambitie om zwem-, loop- of fietstrainer te worden, aarzel niet en neem contact op met Stefaan Depaepe (info@nlt.be & 0497 58 79 97).

Het No Limit Team bezit heel wat know-how en investeert mee in het opleidingstraject van haar trainers. Een ideale setting om je als trainer verder te ontwikkelen. Daarenboven kan je rekenen op een correcte vergoeding.



Sla geen stappen over.
Leer verantwoord zwemmen
Multi Water Move



In de sportclub beleef je meer

Onder het motto "In de sportclub beleef je meer" organiseert het No Limit Team buiten de reguliere sportlessen nog tal van andere activiteiten voor de Multi Water Move kids.

Metten is weten

Na de opstart wordt er in de loop van de maand oktober vrijblijvend een testmoment georganiseerd waarbij de motorische vaardigheden van de kids worden gemeten. Een testbatterij die in samenwerking met de Vlaamse universiteiten en Sport Vlaanderen werd ontwikkeld. Op het einde van het seizoen (begin juni) wordt deze motorische screening nog eens overgedaan om de evolutie in kaart te brengen.

Moovie is jarig

Begin januari wordt er gefeest en vieren we de verjaardag van Moovie. Dit kinderfeest, waar de beleving centraal staat, wordt afgesloten met een pannenkoeken festijn.

Moovie's tuinfeest

Het seizoen wordt traditioneel afgesloten met een tuinfeest waarop de No Limit site wordt omgetoverd tot een heuse Vlaamse kermis. Een afsluiter in schoonheid die meestal lang blijft nazinderen en waarop de ouders samen met de lesgevers de motorische ontwikkeling van hun kind individueel kunnen bespreken.



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. In de jongste doelgroep (geboortejaren 2017 - 2018) leren de kinderen, naast de motorische ontwikkeling, via spel- en verhaalvormen zich onbevreesd voortbewegen in het water. De watergewenning is een stap die vaak wordt overgeslagen met nefaste gevolgen voor het latere leerproces.

Na de watergewenning wordt er in de oudste doelgroep (geboortejaren 2016 - 2017) gewerkt rond het **waterveilig** maken van de kinderen. Om misverstanden te vermijden, hier worden nog geen zwemstijlen aangeleerd. Op het einde van het leerproces zijn de kleuters in staat om zichzelf, op hun eigen manier, voort te bewegen in het water en mogen wij er van uitgaan dat ze zichzelf kunnen redden. Ideaal om in een later stadium de verschillende zwemstijlen op hun maat en tempo correct aan te leren. Dit is één van de leerdoelen in onze Multi Sport³ School, die naadloos aansluit op het Multi Water Move project.

WEEKSCHEMA DOELGROEP WATERGEWENNING
geboortejaren 2017 - 2018

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

WEEKSCHEMA DOELGROEP WATERVEILIG MAKEN
geboortejaren 2016 - 2017

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

ALGEMENE INFORMATIE SEIZOEN 2022 - 2023

Startdatum: woensdag 21 september 2022
Einddatum: zaterdag 17 juni 2023
Maximale capaciteit: 24 plaatsen (12 per groep)
Droge gymles: 1 lesgever per groep (max. 12)
Natte gymles: 2 lesgevers per groep (max. 12)
Kostprijs 2017 - 2018: 245 € (inclusief Multimove T-shirt & verzekering bij Zwemfed)
Kostprijs 2016 - 2017: 295 € (inclusief Multimove T-shirt & verzekering bij Zwemfed)
25 reductie vanaf het 2° gezinslid



Tuincentrum Lateur
Ellestraat 27
8550 Zwevegem
056/75.53.55



CHRISTIAENS
.optiek - hoorcentrum - kinderoptiek .



Kids proeven op de wielershappening in Heestert van de wielersport.



No Limit IRONKID

zondag 26 juni Zwevegem

**Kindvriendelijk triatlonfeest
waar finishen met de smile voorop staat**

14u00 Kids 2016 - 2015

50 m swim - 1 km bike - 400 m run

14u30 Kids 2014 - 2013

100 m swim - 2 km bike - 800 m run

15u30 Kids 2012 - 2010

150 m swim - 4 km bike - 1200 m run

**Lago & Sportpunt Site
Bekaertstraat, Zwevegem
Prijs: 8 euro**

Info & inschrijven: www.nlevents.be

Multi Sport³ School Breed ontwikkelen

De Multi Sport³ School slaat een brug tussen de basisbewegingen (Multi Water Move) en de sport-specifieke vaardigheden, zonder ons daarbij te focussen op één sport. "Breed ontwikkelen" is de rode draad doorheen het Multi Sport³ School concept. We willen in de eerste plaats complete atleten vormen. Via zorgvuldig uitgekozen oefeningen brengen we kids tussen de 6 en 12 jaar een variatie van algemene en verschillende sport-georiënteerde vaardigheden bij. We leren de kinderen "kijken & bereiken" en "denken & doen" in een dynamische leeromgeving. Hiervoor hebben we ons o.a. laten inspireren door het Multi Skillz concept.

Met deze aanpak streven we naar levenslang sporten, vermijden we vroegtijdige drop-out en blessureleed. Laat de kids vooral op hun tempo genieten van het bewegen en hou de prestatiedruk af. Pas vanaf 10 à 12 jaar maken we een eerste voorlopige opsplitsing en kan men kiezen tussen het "basic all-round" programma of de "run & bike" oriëntatie.

ION
develop different

Multi Sport³ School geboortejaren 2010 - 2016

Afdeling Avelgem

Dag	Type training	Locatie	Groep	Uurregeling
Maandag	Zwemmen	Zwembad Avelgem	Z1 + Z2	17u30 - 18u15
	Zwemmen	Zwembad Avelgem	Z3 + Z4	18u15 - 19u15
	Zwemmen	Zwembad Avelgem	Z5	19u15 - 20u15
Woensdag	Lopen (2014)	Atletiekpiste	L1 + L2 + L3	17u30 - 18u30
Donderdag	Zwemmen	Zwembad Avelgem	Z1 + Z2	17u30 - 18u15
	Zwemmen	Zwembad Avelgem	Z3 + Z4	18u15 - 19u15
	Zwemmen	Zwembad Avelgem	Z5	19u15 - 20u15
Zaterdag	Multisport	Sporthal Avelgem	2015 - 2016	09u00 - 10u00
	Multisport	Sporthal OC De Kappaert	2012 - 2014	09u30 - 10u30
	Multisport	Sporthal OC De Kappaert	2010 - 2011	10u30 - 11u30

Afdeling Zwevegem

Dag	Type training	Locatie	Groep	Uurregeling
Maandag	Zwemmen	Zwembad Zwevegem	Z1 + Z2	17u00 - 17u45
	Zwemmen	Zwembad Zwevegem	Z3 + Z4 + Z5	17u45 - 18u45
Woensdag	Lopen (2014)	Atletiekpiste	L1 + L2 + L3	17u30 - 18u30
Donderdag	Zwemmen	Zwembad Zwevegem	Z1 + Z2	17u00 - 17u45
	Zwemmen	Zwembad Zwevegem	Z3 + Z4 + Z5	17u45 - 18u30
Zaterdag	Multisport	Sporthal Avelgem	2015 - 2016	09u00 - 10u00
	Multisport	Sporthal OC De Kappaert	2012 - 2014	09u30 - 10u30
	Multisport	Sporthal OC De Kappaert	2010 - 2011	10u30 - 11u30

Multi Sport³ School: run & bike afdeling geboortejaren 2010 - 2012

Maandag	Zwemmen	Zwembad Zwevegem	17u00 - 17u45
Dinsdag	Multisport	Turnzaal GS Heestert	18u30 - 19u30
Woensdag	Lopen	Atletiekpiste Zwevegem	17u30 - 18u30
Zaterdag	MTB (winter)	Sporthal Avelgem	10u30 - 11u30
	Koersfiets (zomer)	Sporthal Avelgem	10u30 - 12u00

ALGEMENE INFORMATIE SEIZOEN 2022 - 2023

Startdatum: maandag 5 september 2022
 Einddatum: zaterdag 24 juni 2023
 Kostprijs geboortejaren 2015 - 2016: 245 €
 Kostprijs geboortejaren 2010 - 2014: 295 €
 Clubkaart 25 € (enkel bij eerste aansluiting)
 25 € reductie vanaf het 2° gezinslid
 Kledij: jaarlijks 1 gratis NLT T-shirt
 Verzekering: 15 € via Triatlon Vlaanderen (exclusief)

Vantiegghem



INTER-CERAM

Jeugdtalenten breken door

Corona strooide roet in het eten en zette de ontwikkeling van heel wat zwemtalenten op de helling. Het ontbreken van wedstrijddoelen, lege tribunes en de minimale clubbeleving zorgden overal voor drop-out en demotivatie. Heel wat talenten zagen hun droom uit elkaar spatten en haakten af.

De schade bij onze Gold swimming afdeling bleef al bij al beperkt. Op een paar atleten na nam iedereen weer de draad op. Er werd hard gewerkt aan de comeback. Twee van onze atleten zitten opnieuw op kruissnelheid en wisten ondertussen de aansluiting met de top te verzekeren.

Fernando Dehaut geselecteerd voor het EJK

Fernando Dehaut (okt 2005) beleefde een wonderlijk weekend in het begin van het seizoen en werd er kampioen van West-Vlaanderen op de 200 m en de 400 m. Records die al 10 à 20 jaar op de tabellen stonden, moesten eraan geloven. Hoofddoel van het seizoen echter was een limietijd zwemmen voor een EJK open water op de 5 km wedstrijd. In 2020 haalde hij de limiet, maar toen viel alles door de ongeziene crisis in het water. In 2021 viel hij uit door ziekte.

In februari '22 diende zich de eerste van twee kansen aan in La Louvière. Fernando mag dan bovengemiddeld enthousiast zijn voor het zwemmen en voor veel andere dingen in het leven, toch zwemt hij de 5 km liever niet meer dan nodig is. Hij hoopte dan ook dat één poging zou volstaan om de limiet te behalen. Dat is ook gelukt. In 57:03.05 voor 5 km – best een aardig wandeltempo – haalde hij meteen ook de limiet voor een oudere leeftijdscategorie. Zo plaveide hij de weg naar het Europees Jeugdkampioenschap 7,5 km in Portugal (Setubal, 3-4-5 juni). Daar zal hij als enige Vlaming ons land vertegenwoordigen. Zoals zijn boezemvriendin en voorbeeld Nora Naessens dat deed, bereidt Fernando zich nu zo goed als mogelijk voor om maximaal te kunnen genieten van het avontuur dat hij mag meemaken.

Lona Vansteenkiste klopt aan de deur van het High Hopes II selectieteam van de Vlaamse zwemfederatie

Voor Lona Vansteenkiste (2008) was het koffiedik kijken. Door corona kon ze zich lange tijd niet meten met haar leeftijdsgenoten. Wat zou dat geven wanneer ze weer de kans zouden krijgen om met z'n allen zij aan zij in het water te duiken? Tijdens het Vlaams Jeugdkampioenschap zette Lona resoluut koers naar de top. Ze behaalde maar liefst drie Vlaamse titels. Het strafste moest dan nog komen, want Lona – spring in 't veld in het dagelijkse leven – kwam ook aan de start van de Open Belgische Kampioenschappen. Naast haar zwommen volwassen dames, die allicht met de auto naar het werk gaan, terwijl Lona elke ochtend naar school fietst. Niettemin kon Lona in de 200 m vlinder een zilveren medaille weggapen, en dat in een tijd van 2:22.98. Vanzelfsprekend opent zo'n tijd de deuren van het High Hopes II-selectieteam van de Vlaamse zwemfederatie.



Fernando Dehaut



© Stijn Audooren

Nieuw aanbod Openwater zwemmen in Zwevegem

Het No Limit Team heeft een exploitatie overeenkomst afgesloten met de gemeente Zwevegem om onder strikte voorwaarden openwater zwemtrainingen te organiseren in het kanaal Bossuit – Kortrijk ter hoogte van de La Flandre Brug en de zwaaiikom. Enkel georganiseerde clubtrainingen zijn onder strenge veiligheidsvoorwaarden toegestaan. Individueel recreatief zwemmen is helaas niet toegelaten.

In deze context breidt het No Limit Team zijn zwemaanbod uit en bieden wij de volgende 2 openwater abonnementen (inclusief sportverzekering Zwemfed) aan:

- 5 beurten abonnement: 35 €
- 10 beurten abonnement: 60 €

Trainingsmomenten

- Zaterdag: 18u00 - 19u00 (12 – 18 j)
- Zaterdag: 19u00 – 20u00 (19 j en ouder)

Trainingsdagen

- 4-11-18-25 juni
- 2-9-16 juli
- 20-27 augustus
- 3-10 september

Uiteraard kan je ook aansluiten bij het No Limit Team en dan hoort het openwater zwemmen er sowieso bij.

Zwevegems waterfeest

17 & 18 september

Feest op & rond kanaal Bossuit - Kortrijk
Place to be: Otegemstraat 238 - 8550 Zwevegem

Competitiewedstrijden

Zaterdag: 5.000 m , 3.000 m, 1.500 m
Zondag: 10.000 m , 7.500 m 

Zwemjoggings

Zaterdag 12u00: 1.500 m, 16u30: 500 m
Zondag 10u00: 5.000 m, 3.000 m



Zaterdag 19u00 Quiz

Zaterdag 15u30 Live Band

Doorlopend: Zonneterras, Pasta Bar, Kidsdorp ...

Iedereen kan deelnemen!
Voorinschrijven via QR-code





© Geert Vanhessche

Tips van Belgisch kampioen en Ronde van Vlaanderen winnaar Stijn Devolder

Wie is er beter geplaatst dan Stijn Devolder om tips te geven aan jonge wielrenners. Als tweevoudig Ronde van Vlaanderen winnaar is hij de geknippede man met een rugzak vol wielersport bagage.

1 Je moet het heel graag doen. Plezier moet op de eerste plaats staan.

Jongeren die het willen maken in de wielersport zullen heel wat tijd op de fiets moeten doorbrengen. Zowel in zomerse als helse weersomstandigheden. Je moet het heel graag doen en het telkens leuk vinden. Anders hou je het niet vol.

2 Succes is geen goeie drijfveer.

Als succes de drijfveer is loopt het vaak verkeerd af. Hou de druk af en belast jonge renners niet met prestatiedruk, die vaak het plezier doet verdwijnen en resulteert in vroegtijdige drop-out.

3 Sla geen stappen over. Stoempen alleen volstaat niet.

Verlies het ontwikkelen van jouw fietsbehendigheid en vaardigheden niet uit het oog. Koersen is meer dan hard stoempen. Bochtenwerk, positioneren en colleren in het peloton ... zijn essentiële vaardigheden waaraan vaak te weinig aandacht wordt besteed.

4 Hou rekening met het groeiproces van jongeren

De drang om steeds meer kilometers te trainen is vaak groot. Hierbij wordt zelden rekening gehouden met de groeisprong die jongeren tijdens hun puberteit meemaken. Een proces dat veel energie vergt van hun lichaam. Hou rekening met de biologische leeftijd en doseer correct.

5 Bouw voldoende rust in

Rust is een belangrijke schakel in het trainingsproces. Een schakel die vaak over het hoofd wordt gezien. Voorkom overtraining. Geef jouw lichaam de kans om de trainingsprikkel te adapteren (supercompensatie).



“Allé Eddy”

Waar wielersport en integratie elkaar ontmoeten

Maatschappelijk engagement is één van de vijf No Limit waarden. Samen met Jongerenzorg Zuid-West-Vlaanderen en de Fietsbieb van Zwevegem draagt het No Limit Team met veel plezier zijn steentje bij aan het unieke “Allé Eddy” project.

Doel

De klemtoon van het project ligt op sport, ontmoeting, training van vaardigheden en het vormen van identiteit bij kwetsbare jongeren en kinderen.

Via het wielrennen willen we extra kansen geven aan kwetsbare kinderen van 10 t.e.m. 14 jaar. De wielersport is een sport die zoveel in zich meedraagt. Het is een sport van het volk, maar jammer genoeg voor veel jongeren financieel een onhaalbare kaart.

We willen verbindend werken tussen die kinderen die opgroeien in een kwetsbare situatie en andere kinderen. “Allé Eddy” is geen nieuwe sportclub, we willen de jongeren integreren in een bestaande club, waar ze onder begeleiding van een trainer, met andere kinderen dezelfde hindernissen dienen te nemen. Waar ze succeservaringen kunnen opdoen en hun sterktes tonen, maar ook collectief omgaan met moeilijkheden. De andere kinderen gaan vaak anders om met problemen en kunnen op die manier inspirerend werken.

Ons voorbeeld en peter.

Het ultieme voorbeeld is natuurlijk Eddy Merckx zelf maar ook Stijn Devolder zet zijn schouders onder het project door op te treden als Peter. Hij zal op cruciale momenten aanwezig zijn om het project de nodige media aandacht te geven. Op die manier rekenen we er ook op dat we voldoende middelen kunnen blijven vinden op langere termijn.

Rol van het No Limit Team

Het No Limit Team zal gratis instaan voor de begeleiding en integratie van deze kwetsbare jongeren in haar reguliere werking. De zoektocht naar de nodige fondsen voor de aankoop van het essentiële materiaal zal behartigd worden door Fietsbieb Zwevegem en Jongerenzorg Zuid-West-Vlaanderen.

Onze droom

Via Allé Eddy deze kwetsbare jongeren wapenen voor de veeleisende maatschappij. En wie weet rijdt er één van hen binnen onafzienbare tijd in het profpeloton. Dat zou pas de max zijn.

WEEKSCHEMA CYCLING JEUGD FUN & COMPETITIE 2007 - 2010

Dag	Type training	Locatie	Uurregeling
Dinsdag	Multisport*	Gemeenteschool Heestert	18u30 – 19u30
Woensdag	Fietsen	No Limit House Zwevegem	14u00 – 15u30
Zaterdag	Fietsen	Sporthal Ter Muncken Avelgem	09u30 – 11u00
Zondag	Fietsen	No Limit House Zwevegem	09u00 – 11u00

Multisport*: enkel tijdens de schooljaar – niet tijdens schoolvakanties

BETOPOR ISOLATIE

1979
JOWAN
KLUISBERGEN

Waarom zou ik voor de running afdeling van het No Limit Team kiezen?

Op naar de 5 km Feesteloop finish

Worstel je al langer met de intentie om te starten met lopen? Heb je drempelvrees om de eerste stap te zetten? Wij willen jou hierbij helpen. Op **woensdag 17 augustus 2022** organiseren wij om 19u00 in de grote vergaderzaal van Sportpunt1 (Bekaertstraat 4) te Zwevegem een **infomoment** waarop we onze start-to-aanpak vrijblijvend gaan toelichten. Twee maanden volstaan om jou op een medisch verantwoorde manier over de 5 km streep te loodsen. Aarzel niet en reserveer, via info@nlt.be jouw plaats, op de infoavond.

PROGRAMMA FEESTELOOP 5 NOVEMBER 2022 - AVELGEM

17u00 Kidsrun 500m
17u15 Kidsrun 750m
17u30 Kidsrun 1000m
18u00 Feesteloop DAMES 5km
19u00 Feesteloop HEREN 5km
20u00 Feesteloop 10km
20u05 Teamrun 10km

Info en inschrijven: www.nlevents.be



Feesteloop 2022 zet vol in op de teamrun

Vorig jaar werd voor het eerst in de Feesteloop geschiedenis een **teamrun** aan het programma toegevoegd. Spijtig genoeg werd het geen succes. Slechts 3 ploegen tekenden hiervoor in. En toch schrijft No Limit Events de formule niet af. De organisatoren zijn er rotsvast van overtuigd dat het laagdrempelig karakter, de groepsdynamiek en de beleving sterke troeven zijn. Daarom zal er in de editie 2022 vol worden ingezet op de teamrun. We hopen op de participatie van heel wat verenigingen, families, scholen en bedrijven.

FORMULE 10 KM TEAMRUN

- De aflossingsploeg bestaat uit 3 lopers (minimum leeftijd: geboortjaar 2010)
- Afstandsverdeling: 5 km (L1) – 2,5 km (L2) – 2,5 km (L3)

WEEKSCHEMA FUN RUNNING 2022

Dag	Type les	Locatie	Uurregeling
Maandag (optioneel)	Blessurepreventie	Gemeenteschool Heestert	20u00 – 21u00
Woensdag	Lopen	Atletiekpiste Zwevegem	20u00 – 21u00
Vrijdag	Lopen	Atletiekpiste Zwevegem	20u00 – 21u00

Top marathon pacer Niki Debakker

Niki Debakker, lid van onze running afdeling, is een zeer gewaardeerde marathon pacer. Heel wat grote organisaties zoals de Marathon van Rotterdam, Parijs, Eindhoven, Antwerpen ... hebben in het verleden al vaak beroep gedaan op Niki, die er telkens weer in slaagt om de groep die hij op sleeptouw neemt net onder de vooropgestelde eindtijd voorbij de finish te loodsen. Een rots waarop je kan bouwen. Bye the way ... hij is in het dagelijkse leven bouwondernemer.

Het is niet evident om de stap naar een sportclub te zetten. Zeker niet voor starters of beginners. Ga ik dit wel aankunnen? Ga ik niet afgaan? Zal ik als nieuwkomer worden aanvaard in de groep? Allemaal vragen die twijfels oproepen en ervoor zorgen dat de stap naar de sportclub niet wordt gezet. Om deze struikelblokken en vooroordelen te ontcrachten vind je hieronder een aantal getuigenissen die de drempel moeten verlagen. **Want sporten in clubverband is zoveel meer ...**

Jurgen, 43 jaar

Jurgen loopt reeds sinds 2018 bij NLT. Het startte eerder toevallig na een infomoment van het running team waar zijn vrouw was naartoe geweest. Zij tipte haar wederhelft dat dit misschien iets meer was voor hem. Geslaagde tip, blijikbaar!

Voor zijn stap naar NLT, was hij voetballer geweest en aan het uitbollen als arbiter, maar was al een actief loper die reeds een marathon achter de kiezen had. Maar niet vooruitgaan is achteruit gaan, dacht Jurgen, en hij wilde via gerichtere trainingen zijn tijd verbeteren. Ondertussen liep hij reeds verschillende marathons en het tempo blijft de lucht in gaan.

De belangrijkste reden om te lopen bij NLT? Daarover moet niet lang nagedacht worden: De motivatie om in groep te trainen en op de moeilijke momenten waar de "zin" om te trainen wat weg is, uit de zetel te komen. Voor Jurgen is de "fun" belangrijk, hij sport het combineren met actief levensgenieter, zo is hij nog onlangs gespot tijdens de Ronde van Vlaanderen en het was niet op de fiets.

Bij de running krijg je de kans om je prestaties te verbeteren zonder dat het moet, je hebt alles zelf in de hand, geeft Jurgen nog mee.

De familie Moureau en NLT is een geslaagde combinatie, de drie kinderen zijn ondertussen ook NLT-leden (multimove: 6,8,10 jaar)



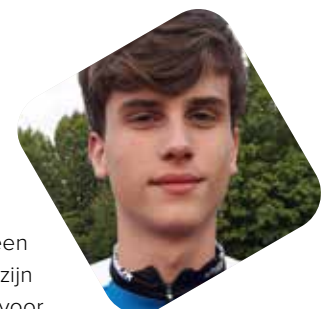
Iben, 16 jaar

In de categorie "jonge gasten" telt Iben zeker mee met zijn 16 jaar. Als benjamin onder de runners, gaat hij als een speer vooruit op de trainingen.

Een 2-tal jaar geleden besliste Iben om deel 2 van zijn NLT-sportcarrière te lanceren. Hiervoor was hij reeds een 2-tal jaar bij de triatlon jeugd aangesloten geweest tot zijn 12 jaar. Hij was ook een voetballer en koos uiteindelijk voor het voetbal, in combinatie met zijn middelbare studies. In 2020 viel de ploeg uit elkaar en besliste Iben voor en come-back bij NLT om zijn conditie verder te verbeteren en te blijven sporten. Dat zijn moeder ondertussen ook gestart was bij NLT, was meegenomen om vlot op de trainingen te raken.

Heeft Iben doelen bij het lopen? Jazeker; hij wil op termijn een halve marathon lopen, maar focust nu vooral op kortere afstanden. Zo heeft hij de voorbije jaren reeds deelgenomen aan verschillende lokale loopwedstrijden, zoals Stasegem loopt, Ezelsrun in Kuurne, Vijfkerkenloop en natuurlijk de Feesteloop. Het leuke is dat er hier in team wordt ingeschreven en dit motiveert om mee te doen. Het blijft voor de fun, maar je wordt automatisch uit je tent gelokt om "alles te geven". "Zolang ik maar niet als laatste eindig", lacht Iben. Als kind deed hij ook nu en dan mee aan loopwedstrijden, dus het competitiebeest zit wel in hem.

Waarom voor NLT kiezen? De groeps sfeer is goed in een niet-competitieve set met kwaliteitsvolle trainingen. Beter hadden we het niet kunnen verwoorden!



Tine, 45 jaar

Na wat aarzelen sloot Tine zich in 2020 aan, met weinig loopervaring, bij NLT runners. Aarzelen ... omdat ze dacht niet goed genoeg te zijn om bij een groep aan te sluiten. Maar de twijfel bleek overbodig, want in NLT kan iedereen op zijn eigen tempo de trainingen volgen én houdt de trainer rekening met alle loopniveaus, "zelfs mijn niveau" 😊, zo weet Tine.

Waarom kiezen voor NLT? Het voordeel van te starten bij NLT is, dat het verder gaat dan enkel een start-to-run, iedere week worden kwalitatieve trainingen aangeboden.

De sfeer in de groep zit goed, niemand wordt beoordeeld op zijn loopprestaties, de groep motiveert en helpt alle leden om hun doelen te bereiken.

"Niet aarzelen, gewoon doen!" is het advies van Tine.





No Limit Triatlon Zwevegem (een leuke uitdaging voor 2023)

Teambuilding

Om de "one big family" te versterken organiseert de club teambuilding days. Beleving, fun en uitdaging vormen de rode draad doorheen deze activiteiten.

Starters ontbijt

De opstart van de fietstrainingen (februari) wordt traditioneel ingezet met een uitgebreid ontbijt. Een ideaal moment om in het kader van de veiligheid goeie afspraken te maken vooraleer we samen de weg opgaan.

Stages

In 2023 gaan we, na een corona pauze van 3 jaar, voor elke doelgroep opnieuw een stage organiseren. Ideaal om in leuke omstandigheden elkaar beter te leren kennen en de conditie op te krikken.

Testdagen

Om doelgericht te kunnen trainen is het vastleggen van de trainingszones essentieel. Haal het maximum uit jouw trainingen. In deze context organiseert de club testdagen, waarop je tegen democratische prijs kan intekenen voor lactaat testen.

Blessurepreventie

Limieten verleggen staat synoniem voor meer en harder trainen. Vaak met blessureleed tot gevolg. Onder het motto "beter voorkomen dan genezen" biedt het No Limit Team i.s.m. Vitori een begeleid blessurepreventie programma aan voor de geïnteresseerden.

Road to LONG DISTANCE

Triatlon: zwemmen, fietsen en lopen ... iedereen weet ondertussen wel wat het juist inhoudt. België heeft een rijke historie in triatlonkampioenen en dat doet wellicht wel dromen om ook zelf zo iets te proberen. Bij het No Limit Team hebben we ervaring om atleten niet enkel naar de start maar ook naar de finish te loodsen. Uiteraard wil je niet onvoorbereid aan de start staan! Binnen onze club willen we ons voorbereiden op een volledige afstand in september 2023. Om de drempel niet al te hoog te maken zouden we een wedstrijd in België uitkiezen. Op 30 km ten zuiden van Charleroi ligt het grootste watergebied in België en daar wordt sinds 2019 een triatlonfestijn georganiseerd in het derde weekend van september. In 1 weekend wordt er op zaterdag voor een halve en volledige afstand gestreden en kan je op zondag deelnemen aan een sprint- of Olympische afstand. Daarnaast zijn er ook een aantal formules op maat van de allerkleinsten. Omdat er wel wat voorbereiding komt kijken en wat trainingsarbeid noodzakelijk is zouden we hier een opstapje van willen maken. Dit jaar – 2022 – mikken we om met een aantal atleten aan de start te komen van de halve afstand. Het jaar erop willen we dan graag de volledige afstand afleggen. Wie neemt er de handschoen op? Neem contact op met info@nlt.be om je aan te sluiten. We hopen met een mooie delegatie af te zakken. Men zegge het voort want hoe meer zielen hoe meer vreugd bij #OneBigFamily.

Je hoeft geen superman of -vrouw te zijn. Triatlon kan ook voor jou!

Velen dromen van een triatlon, maar durven de uitdaging niet aan. Iedereen gaat er vanuit dat dit enkel is weggelegd voor supermensen. Niets is minder waar. Triatlon kan op elke leeftijd (vanaf 12 jaar) en elk niveau. Voor dit triatlon maatwerk zit je bij het No Limit Team goed. Zowel bij de jeugd- als adults afdeling bieden wij voor elke doelgroep een kwalitatief trainingsaanbod aan.

Fun aanbod

- "4 hours a week" programma
- Focus trainingsproces: techniek en basisconditie verbeteren
- Medisch verantwoord sporten zonder verplichtingen en prestatiedruk
- Plezier hebben in triatlon
- Beleving & sociaal contact

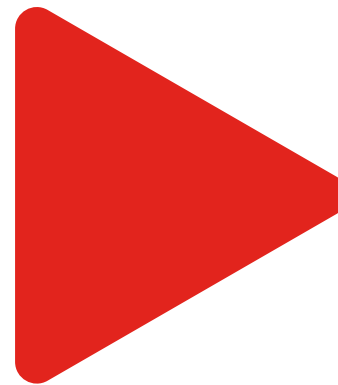
Competitie aanbod

- "8 hours a week" programma
- Focus trainingsproces: meer aandacht voor planning en periodisering
- Minimale aanwezigheid op training en wedstrijden
- Atleten voorbereiden op hun wedstrijddoelen
- Trainen in teamverband

Development aanbod

- "16 hours a week" programma
- Focus trainingsproces: presteren op nationaal niveau
- Totaal engagement: volle trainingsaanwezigheid, limieten nastreven, blessurepreventie ...
- A way of life

De gedetailleerde informatie (de weekschema's, de kostprijs ...) vind je terug op <https://www.nlt.be/triatlon/>. Mocht het niet duidelijk zijn of worstel je met extra vragen aarzel niet en contacteer onze clubmanager (0497/587997).



Van links naar rechts: Sofie Vanmaercke (opleidingshoofd bachelor in de zorgtechnologie), Veerle De Mey (directeur studiegebied Technology) en Jean-Marc Mullie (lector en onderzoeker keuzetrajecten gezondheidstechnologie en sporttechnologie).

Nieuw! Bacheloropleiding sporttechnologie

Thibaut Courtois weet het: sporttechnologie is aan een opmars bezig. De Rode Duivel investeerde onlangs in het Kortrijkse sporttechnologiebedrijf Ledsreact, dat slimme trainingstoestellen voor de internationale sportwereld ontwikkelt. Ook andere sporters ontdekken sporttechnologie: marathonkampioen Eliud Kipchoge rent met een pleister vol sensoren, zwemmers houden hun data bij op duikbrillen met ingebouwde schermjes en recreatieve lopers krijgen real-time audiofeedback op hun prestaties, zodat ze kunnen bijsturen waar nodig.

Maar wie ontwikkelt die toestellen? Wie zijn die mensen die zowel de technologische als meer de meer menselijke kennis hebben die bedrijven zoeken? In de unieke bacheloropleiding zorgtechnologie keuzetraject sporttechnologie van Hogeschool VIVES stomen ze sinds dit academiejaar een klein leger van die knappe koppen klaar.

“Zowel TSO- als ASO-studenten vinden de weg naar onze opleiding.”

“We lanceerden het keuzetraject sporttechnologie afgelopen september”, vertelt Veerle De Mey, directeur van het studiegebied Technology bij Hogeschool VIVES. “We richten ons specifiek op studenten met interesse in gezondheid, de sportwereld en technologie. Zowel TSO- als ASO-studenten vinden de weg naar onze opleiding.”

Een sporttechnoloog is een breed geschoolde professional. Anatomie, technologie, beweegpathologie, creatief denken, innovatieve oplossingen bedenken ... die onderwerpen komen allemaal aan bod in de opleiding. Docenten en onderzoekers hebben ervaring in gezondheidszorg, technologie en sport, zoals hoofdtrainer van volleybalclub Knack Roeselare Steven Vanmedegael.

“Onze studenten werken altijd aan projecten op vraag van bedrijven of organisaties die willen innoveren”, zegt opleidingshoofd Sofie Vanmaercke. “Zo ontwikkelen ze technologische oplossingen die mensen meteen vooruit helpen, wat zowel hen als de betrokken partners voldoening geeft.” De studenten proeven met andere woorden tijdens hun opleiding al volop van hun toekomstige job. Dankzij een stage van één semester in het derde jaar en de mogelijkheid om internationale ervaring op te doen, stappen sporttechnologen met een goedgevulde kennisrugzak de arbeidsmarkt op.

Die arbeidsmarkt zit vol mogelijkheden voor sporttechnologen. Lector en onderzoeker Jean-Marc Mullie legt uit: “Ik heb studenten die zich verdiepen in G-sport (sport voor mensen met een fysieke of mentale beperking), maar even goed studenten die stage lopen in een sportmedisch centrum waar revalidatie en testing voorop staan.” Ook sportclubs, sportdiensten van gemeentes, fitnesscentra en sporttechnologiebedrijven zijn blijvend op zoek naar sporttechnologen. Zelf sporttechnoloog worden? Ontdek de opleiding zorgtechnologie op de infodagen van Hogeschool VIVES in Kortrijk op zaterdag 25 juni (10 – 17u), vrijdag 26 augustus (16 – 21u) en maandag 12 september (16 – 20u).

Voor meer info, surf naar vives.be/zorgtechnologie of neem contact op met opleidingshoofd Sofie Vanmaercke op sofie.vanmaercke@vives.be.

Hogeschool VIVES biedt 5 uitdagende sportgerelateerde bacheloropleidingen aan

Wil jij later een beroep uitoefenen waarin sport een belangrijke rol speelt? Dan ben je bij Hogeschool VIVES aan het juiste adres. Je kan er kiezen uit vijf bacheloropleidingen met sport als gemene deler, elk met een eigen accent.

▶ **Leerkracht lichamelijke opvoeding (campus Torhout)**

Ben jij een sporter in hart en nieren en verslingerd aan verschillende sporten? Breng je die passie ook graag over naar kinderen en jongeren? Dan is de bacheloropleiding secundair onderwijs met als onderwijsvak lichamelijke opvoeding iets voor jou. Je leert er hoe je leerlingen laat groeien richting een betere motoriek, een fitte en gezonde levensstijl en een positief zelfbeeld.

▶ **Trainer/coach (campus Torhout)**

In dezelfde bacheloropleiding secundair onderwijs vind je het onderwijsvak bewegingsrecreatie. Je leert er mensen in beweging krijgen en sporters begeleiden en coachen. Na je studies kan je terecht in het onderwijs, maar ook in de actieve vrijetijdssector als outdoorbegeleider, fitnesslesgever of trainer-coach.

▶ **Sportmanagement (campus Brugge Xaverianenstraat)**

Sport is een big business geworden met eigen regels. De sector is daarom op zoek naar geschoolde medewerkers, die het wereldje kennen en professioneel kunnen managen. Met de bachelor bedrijfsmanagement specialisatie sportmanagement word je zo'n professional. VIVES stoomt je klaar voor jobs als manager van een sportorganisatie, sportevenementorganisator of coördinator van sportbeleid in steden en gemeentes.

▶ **Sporttechnologie (campus Kortrijk)**

Meer geïnteresseerd in de technologische snufjes die de sportwereld binnenkomen? Met de bacheloropleiding zorgtechnologie keuzetraject sporttechnologie zit je goed. Je leert er hoe je topsporters en recreatieve sporters beter kan doen presteren en laten revalideren aan de hand van technologie – met bestaande toestellen of met jouw eigen oplossingen. Omdat je de taal van technologen leert spreken, kunnen zij jouw idee immers omzetten in een functionerend toestel of systeem.

▶ **Sportinnovatie (campus Kortrijk)**

In het keuzetraject sportinnovatie van de bacheloropleiding wellbeing- en vitaliteitsmanagement leer je zorgvragen rond chronische aandoeningen, overgewicht en vergrijzing aanpakken. Daarnaast leer je hoe je bedrijven en organisaties kan ondersteunen in hun zoektocht naar manieren om hun medewerkers aan het sporten te krijgen (of te houden).

Ontdek deze 5 boeiende sport-opleidingen op de infodagen van Hogeschool VIVES in Kortrijk, Torhout of Brugge Xaverianenstraat op zaterdag 25 juni (10 – 17u), vrijdag 26 augustus (16 – 21u) en maandag 12 september (16 – 20u). Surf voor meer informatie naar vives.be.

ALGEMENE INFO VZW NO LIMIT TEAM

Maatschappelijke zetel Harelbeekstraat 92 A, 8550 Zwevegem

Merchandising clubkledij R Sport, Heestertplaats 1, 8551 Heestert

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