



Ju Djuk

Het No Limit Team is een vrij grote multisport club die het voorbije seizoen 306 actieve leden telde. Een hele boterham om alles in goede banen te leiden en kwaliteit te leveren voor iedere doelgroep. In aanloop naar 2023 werd de sportieve structuur hertekend. Er werd koortsachtig gezocht naar sterke peirden. Wonder boven wonder werd er voor elk van de 6 boxen, die de No Limit paardenstal telt, een Vlaams trekpaard gevonden. Zij zullen in de toekomst de No Limit kar trekken en instaan voor de sportieve invulling (planning, schema's, coaching, randactiviteiten, e.d. ...) van hun doelgroep.

- Multi Water Move & Multi Sport³ School: Hilde Douven
- Triatlon jeugd: Stefaan Depaepe
- Triatlon U23 & adults: Lucie Bortier
- Swimming: Wouter Verplancke
- Cycling jeugd: Wim Putman
- Running adults: Tijs Messiaen

Over de kwaliteiten en stamboom van deze raspaarden staat er meer tekst en uitleg op de volgende bladzijden van onze gazette.

Goede voornemens

Familie, feesten, eten, cadeautjes ... zijn de hoofdingrediënten voor geslaagde kerst- en nieuwjaarsfeesten. Kerstmis zonder kalkoen en buches, nieuwjaarswensen zonder champagne zijn gewoon niet denkbaar. Helaas laten ze nadien hun sporen na. De weegschaal doet vaak een belletje rinkelen en zet mensen aan tot het nemen van goede voornemens.

Net zoals in de muziekwereld bestaat er ook een tophonderd van de populairste goede voornemens. In de laatste decennia zijn er nauwelijks veranderingen in die toptien. Stoppen met roken, afvallen en meer sporten & bewegen verdelen jaar na jaar het podium onder elkaar.

Goede voornemens zijn een prettig gewas om te zaaien

Zaaien volstaat helaas niet om te oogsten. De boer moet dag in dag uit zijn akkers met de nodige zorg bewerken. Een goede oogst komt niet zomaar uit de hemel gevallen. Net hier loopt het vaak mis met de realisatie van de gemaakte voornemens. Na een explosieve start, waarin niets aan het toeval wordt overgelaten, komen er vaak barsten in de regelmaat en mildert de motivatie als het gewenste resultaat op zich laat wachten. We leven nu eenmaal in een prestatie maatschappij waar geen plaats meer is voor geduld.

Mag ik aan zij, die willen afvallen en meer sporten & bewegen, een gouden tip geven ... sluit je aan bij het No Limit Team. In onze club word je niet alleen fitter en slanker, maar kan je ook terecht voor goed gezelschap, een grote portie fun en sociaal contact. Leuker, energieker, positiever, spannender ... sporten in clubverband is zoveel méér!

Maak eventjes wat tijd vrij voor de No Limit Gazette en snuif de clubsfeer op. Naast het regulier clubaanbod, dat je uitgebreid terug vindt op www.nlt.be, biedt de club nog tal van andere sportactiviteiten aan zoals, start-to sessies, sportkampen, recreatieve events ... Hopelijk kunnen we jou over de streep trekken en helpen bij de realisatie van jouw sportieve voornemens voor 2023.

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, Jean-Marc Mullie, Chris Deleersnyder, Stijn Coopman



Clubliefde

Begin 2020 lanceerde de club het "One Big Family" concept. We droomden van een familiale sportvereniging waar alle leden de club een warm hart toedragen en zich trotse eigenaar voelen in plaats van kritische consument. De corona pandemie strooide roet in het eten en zorgde ervoor dat onze dromen in de diepvries werden opgeborgen. 2022 werd het jaar van de ontdooiing. De plannen werden met de "Pump it up" actie nieuw leven ingeblazen. Achter de schermen werd er heel wat voorbereidingswerk verzet. 2023 wordt het jaar van de uitrol, waarin we één van onze goede voornemens, willen realiseren. We hopen onze leden succesvol te verenigen in One Big Family, waarbinnen ze trots zijn op zichzelf en het No Limit Team.

Save the date ... zaterdag 21 januari 2023

Op zaterdag 21 januari 2023 gaan we op onze nieuwjaarsreceptie in de Spikkerelle te Avelgem onze plannen presenteren en toelichten. Nadien gaan we het glas heffen op de toekomst. Hou alvast deze datum vrij. We hopen op een volle zaal. Ook niet leden, die interesse hebben in het No Limit Team, zijn van harte welkom en zullen terecht kunnen bij onze infostand voor meer tekst en uitleg over het clubaanbod.



Multi Water Move



Redders trekken aan de alarmbel.

Het zwemniveau is ondermaats

De bezorgdheid over het zwemniveau van onze kinderen neemt toe. Deze zomer trokken de redders aan zee nog aan de alarmbel en verscheen er naar aanleiding hiervan in de Krant van West-Vlaanderen een artikel met de titel "Redders maken zich zorgen over onze kinderen. Zwemniveau blijft ondermaats."

Een bezorgdheid waarmee ook wij bij het No Limit Team worstelen. Binnen het onderwijs ontbreken momenteel de middelen voor degelijk zwemonderricht. Veel ouders zoeken hun heil bij privé aanbieders en verwachten op korte termijn resultaten. Vaak zien we dat veel aanbieders het "leren zwemmen" te eng aanbieden met een te vroege en snelle specialisatie tot gevolg. Tijd voor voldoende watergewenning wordt er helaas niet vrij gemaakt. Een problematiek waarmee wij later, wanneer deze kinderen instromen in onze clubwerking, worden geconfronteerd. Ze beheersen zelden de aquatische ademhaling en vertonen een gebrekkig lichaamsbesef in het water. Van een breed motorische ontwikkeling is vaak weinig te merken.

Het No Limit Team biedt met het Multi Water Move concept een waterdichte oplossing voor deze problematiek. Er wordt met geduld en op het ritme van het kind gewerkt aan de watergewenning. We spelen door de verhaalvorm in op hun fantasie en verminderen hierdoor de watervrees.

Na de watergewenning proberen we de kinderen waterveilig te maken, zodat ze zich op hun eigen manier kunnen beredderen.

Pas als de watergewenning en de waterveiligheid met succes zijn afgerond komt de zwemtechniek aan bod.

In tegenstelling tot de meeste privé aanbieders, waar time money is, nemen wij de nodige tijd om alle stappen op maat van het kind te doorlopen. Bij ons leer je niet op 15 lessen zwemmen. Een methodiek die regelmatig eindigt met een zwem degout en het verlies van waterplezier.

Tekst en uitleg over het Multi Water Move aanbod vind je terug op <https://www.nlt.be/multi-water-move/>

Moovie in het kabouterbos

Krokuskamp voor kleuters

Moovie gaat op ontdekkingsstocht in het prachtige kabouterbos, waar de feeën dansen, de spinners zingen en de kikkers springen in de poel. Strek je maar lekker uit en ga liggen in het zachte mos. Samen met Moovie beleven jullie de leukste kabouterspelletjes en maken jullie de mooiste kaboutermuts. Schrijf je snel in, de plaatsen zijn beperkt.

Periode

Van maandag 20 februari 2023 tot en met vrijdag 24 februari 2023.

Dagindeling

- 08u30 - 09u00: onthaal
- 09u00 - 10u15: natte gymles (zwembad)
- 10u15 - 10u45: rustpauze & tussendoortje
- 10u45 - 12u00: crea activiteit
- 12u00 - 13u00: middagpauze & lunchpakket
- 13u00 - 14u15: droge gymles (sporthal)
- 14u15 - 14u45: tussendoortje
- 14u45 - 16u00: crea activiteit
- 16u00 - 16u30: afhaalmoment

Locatie

Sporthal & Zwembad Ter Muncken, Doorniksesteenweg 226, 8580 Avelgem

Tarieven

- € 100 voor de leden van het No Limit Team
- € 115 voor niet aangesloten kids (inclusief sportverzekering)

Hoe inschrijven?

1. Stuur een email naar info@nlevents.be om de inschrijving van uw kleuter te bevestigen
2. Stort het inschrijfbedrag op de No Limit Events rekening BE47 7380 2883 4280 met naamvermelding van het kind

Beschikbare plaatsen

Maximum 40 kleuters

Contactpersoon

Douven Hilde: 0497/587999 & info@sportfinish.be

TREKPAARD

Douven Hilde

Multi Water Move & Multi Sport³ School

Sportdiploma's

- Bachelor LO
- M-Factor – motiverend en oplossingsgericht coachen
- Multimove begeleider

Sportervaring

- Atletiek: zilver BK 400 horden junioren
- Triatlon: kwart & halve triatlons - brons BK kwart triatlon masters A
- Marathon: PR 3u30

Contactgegevens

- Gsm: 0497/587999
- Email: info@sportfinish.be

Favoriete film: The Notebook
 Favoriete song: Beautiful Day – U2
 Favoriete gerecht: tongrolletjes



Tuincentrum Lateur
 Ellestraat 27
 8550 Zwevegem
 056/75.53.55



CHRISTIAENS
 .optiek - hoorcentrum - kinderoptiek .

Triatlon & Multisport zomerkamp Zwevegem

You are an Ironkid!

Ben je sportief en hou je van afwisseling? Wil je graag eens proeven van triatlon en multisport? Vind je het leuk om te sporten met leeftijdsgenoten en vriendjes in een uitdagende sportomgeving? Dan ben je aan het juiste adres.

Voor wie?

Jongeren van 10 (geboortjaar 2013) tot en met 12 jaar (geboortjaar 2011)

Wanneer?

Van maandag 21 augustus 2023 tot en met vrijdag 25 augustus 2023

Waar?

No Limit House, Harelbeekstraat 92 A, 8550 Zwevegem

Aanbod

Dagkamp van 09u00 tot 16u00 met triatlon & multisport aanbod (zwemmen, fietsen, lopen) aangevuld met een aantal exceptionele sportieve uitdagingen.

Opvang voorzien van 08u00 tot 09u00 & 16u00 tot 17u00

Materiaal

- Zwem-, fiets- en loopgerief
- Een gewone veilige fiets volstaat
- Fietshelm

Prijs

- € 125 voor leden NLT
 - € 140 voor niet leden (inclusief verzekering Triatlon Vlaanderen)
- Er zijn dagelijks twee tussendoortjes en één drankje voorzien. Het lunchpakket dient men zelf te voorzien.

Hoe inschrijven?

1. Stuur een email naar info@nlevents.be om de inschrijving van jouw kid te bevestigen
2. Stort het inschrijfbetrag op de No Limit Events rekening BE47 7380 2883 4280 met naamvermelding van het kind

Beschikbare plaatsen

Maximum 24 kids

Contactpersoon

Depaepe Stefaan: 0497/587997 & info@nlevents.be



No Limit IRONKID

zondag 2 juli 2023

Zwevegem

14u00: Kids 2017 – 2016

50 m swim – 1 km bike – 400 m run

14u45: Kids 2015 – 2014

100 m swim – 2 km bike – 800 m run

16u00: Kids 2013 – 2010

150 m swim – 4 km bike – 1200 m run

Lago & Sportpunt Site
Bekaertstraat, Zwevegem
Prijs: € 10

Informatie & inschrijvingen:
www.nlevents.be



Breed motorisch opleiden is de basis van een leven vol sportplezier

De huidige generatie kinderen heeft een steeds slechtere motorische basis. Dit is een trend die zich al een tijdje manifesteert. Kinderen bewegen minder, spelen minder buiten en sporten minder op school. Jongeren geven in hun vrije tijd vooral de voorkeur aan multimedia. Uit een onderzoek van OIVO (Het Onderzoeks- en Informatiecentrum van de Verbruikersorganisaties) is gebleken dat sport niet eens meer in de topvijf van de favoriete vrijetijdsbestedingen van jongeren voorkomt. TV-kijken, surfen op internet, gamen op console, muziek beluisteren, e.d. ... hebben de sport naar de achterhoede gedreven. En als ze aangesloten zijn bij een sportvereniging bewegen ze vaak eenzijdig en wordt er door de prestatiedruk op vroege leeftijd gespecialiseerd. Hier wil het No Limit Team met het "Multi Sport³ School" concept tegenin gaan.

“Tot de leeftijd van twaalf jaar is breed motorisch ontwikkelen, waarbij ook ruimte is voor het aanbieden van andere grondvormen van bewegen, de basis van de ontwikkeling tot een volwaardige sporter op latere leeftijd.”

In onze Multi Sport³ School wordt er naast het zwemmen, lopen en fietsen ook omnisport aangeboden. Een unieke combinatie waarmee we van onze lagere school kids complete atleetjes vormen, die daarna nog hoog kunnen scoren op allerlei sportfronten.
#completeathletes

Vantiegheem



INTER-CERAM



Start 2 Crawl

Lessenreeks aanleren crawl & zwemmen in open water

Droom je al langer, om net zoals die goeie zwemmers, soepel en gemakkelijk door het water te glijden? Houdt het zwemmen jou tegen om deel te nemen aan jouw eerste echte triatlon? Geen nood, No Limit Events zorgt voor de oplossing. Schrijf je in voor deze lessenreeks en wie weet sta je in mei 2023 aan de start van de Vives No Limit Triatlon (cf bladzijde 7).

Voor wie?

- Voor wie wel kan zwemmen (minimum 50 m schoolslag), maar nog nooit de crawl techniek heeft aangeleerd.
- Voor wie de crawl techniek niet beheerst
- Minimum leeftijd geboortjaar 2008

Doel

- We leren stapsgewijs de crawl techniek aan
- We doorlopen alle facetten waarbij de focus zal liggen op de ligging, vormspanning, de been- en armbeweging, de ademhaling en coördinatie.
- Op het einde van de lessenreeks kunnen jullie in veilige omstandigheden kennis maken met het open water zwemmen

Wat bieden wij?

- 16 techniek lessen in het zwembad van Avelgem op donderdag van 20u30 tot 21u30
- 16 weken vrije oefenmomenten op woensdagmorgen van 6u30 tot 08u00 of vrijdagavond van 20u00 tot 21u30
- 4 open water zwemtrainingen op zaterdag (kanaal Bossuit – Kortrijk) van 18u00 tot 19u00
- Gekwalificeerde lesgeefster: Lucie Bortier
- Maximum 10 deelnemers

Waar?

- Techniek lessen & vrije oefenmomenten: zwembad Avelgem, Doorniksesteenweg 226, 8580 Avelgem
- Open water zwemtrainingen: kanaal Bossuit-Kortrijk t.h.v. de La Flandre Brug in Zwevegem

Planning

- Startdatum: donderdag 2 maart 2023
- Volledige planning: www.nlevents

Tarief

- € 150 all inclusief (inkom zwembad, lesgever en verzekering Triatlon Vlaanderen)
- € 15 reductie voor diegene die reeds verzekerd zijn via NLT 2.0

Hoe inschrijven?

- Inschrijving bevestigen via info@nlevents.be
- Stort het inschrijfbetrag op het rekeningnummer BE47 7380 2883 4280 van vzw No Limit Events
- De inschrijving is pas definitief na betaling



Open water zwemmen Zwevegem aanbod 2023

Het No Limit Team heeft een exploitatie overeenkomst afgesloten met de gemeente Zwevegem om onder strikte voorwaarden open water 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.

Voor zwemmers die enkel in dit open water zwemaanbod geïnteresseerd zijn voorziet het No Limit Team deze aansluitingsformule:

1. Je sluit via NLT een recreatieve verzekering af bij de Zwemfed (kostprijs € 7)
2. Je koopt één van deze 2 abonnementen aan:
 - 5 beurten abonnement: € 35
 - 10 beurten abonnement: € 60

Trainingsmomenten

- Zaterdag: 18u00 - 19u00

Trainingsdagen

- 20-27 mei 2023
- 3-10-17-24 juni 2023
- 1-8-15 juli 2023
- 19-26 augustus 2023
- 2-9 september 2023

Ps: er zijn kleedkamers & douches ter beschikking.

Ps: vereiste watertemperatuur: 18°

Instapvoorwaarden

- Minimum leeftijd: geboortjaar 2011
- Zwemniveau: minimum 500 m kunnen zwemmen

Contactpersoon

Depaepe Stefaan – info@nlt.be & 0497/587997

Free swimming Morgenstond heeft goud in de mond

Ben je een vroege vogel? Hou je van sport en in het bijzonder zwemmen? Dan heeft het No Limit Team voor jou een uniek aanbod. Wat is er leuker dan 's morgens vroeg, vóór de start van jouw dagtaak, nog ongestoord een aantal baantjes te kunnen trekken in het zwembad. Zalig om zo de dag te kunnen beginnen.

Free swimming aanbod

- Dinsdag: van 06u00 tot 07u15 – Lago Zwevegem *
 - Woensdag: van 06u30 tot 08u00 – zwembad Avelgem
 - Donderdag: van 06u00 tot 07u15 – Lago Kortrijk*
 - Vrijdag: van 20u00 tot 21u30 – zwembad Avelgem
 - Zaterdag: van 11u00 tot 12u00 – Lago Zwevegem
 - Zaterdag: van 18u00 tot 19u00 – open water De Brug Zwevegem**
- (*) Niet tijdens schoolvakanties
(**) Enkel vanaf midden mei tot midden september

Meer tekst en uitleg vind je terug op <https://www.nlt.be/swimming/>



No Limit WIELER- HAPPENING

**Heestert: zondag
7 mei 2023**

In de verdere uitbouw van het multisport aanbod binnen het No Limit Team werden vorig jaar de eerste stappen gezet in het wielergebeuren. De club wil deze ingeslagen weg verder zetten en organiseert op 7 mei 2023:

Programma

09u30 – 11u00: wielervedstrijden voor niet aangeslotenen

- Categorie: 2016 – 2017
- Categorie: 2014 – 2016
- Categorie: 2012 – 2013
- Categorie: 2010 – 2011

11u30 – 13u30: wielervedstrijden voor de miniemen

14u00 – 17u30: wielervedstrijden voor de aspiranten

Locatie

- Start & aankomst: Pontstraat Heestert
- Wedstrijdsecretariaat: voetbalkantine Sparta Heestert O. Dupontstraat

Inschrijvingen

- Miniemen & aspiranten: via Cycling Vlaanderen
- Niet aangeslotenen: via www.nlevents.be

No Limit Team investeert in veiligheid

Fietsen op de openbare weg is en blijft een risico. De ongevallencijfers die Cycling Vlaanderen in het verleden publiceerde spreken boekdelen. De fietser blijft, ondanks meerdere veiligheidsingrepen, een zwakke weggebruiker.

Negen augustus 2022 was een dag waarop de wielwereld opnieuw keihard met deze problematiek werd geconfronteerd. De 16-jarige wielrenner Lars Janssens werd tijdens een trainingsstage in de Ardennen aangereden door een bestuurder onder invloed van cannabis. Spijtig genoeg kon alle hulp niet meer baten en moest de diep geschokte wielergemeenschap afscheid nemen van deze gepassioneerde jonge wielrenner. Kenners trokken aan de alarmbel.

Spectaculaire ongevallen gebeuren in de koers, de ergste helaas op training

De roep naar veilige, afgesloten training circuits klonk harder dan ooit te voren. Vlaanderen holt op dit domein achter de feiten als we kijken naar buurlanden zoals Groot-Brittannië en Nederland. Denk maar aan het mooie voorbeeld van het Tom Dumoulin Bike Park in Sittard. Een afgesloten site waar jonge wielrenners kennis kunnen maken met alle omstandigheden van het wielrennen en de nodige vaardigheden kunnen opdoen in de meest veilige omstandigheden.

Veiligheid is een prioriteit die het No Limit Team hoog in het vaandel draagt. Vooral het organiseren van interval-, snelheids- en VO2max fietstrainingen zorgde voor de nodige kopzorgen. Er werd gezocht naar jaagpaden en verkeersluwe omlopen. Het alternatief bood helaas weinig soelaas. Het stijgende fietstoerisme, de opkomst van de e-bike en de speed-pedelec hebben ervoor gezorgd dat ook deze omlopen niet meer geschikt zijn voor prikkeltrainingen. In de zoektocht naar een alternatief zag uiteindelijk ons **"Bike Roller Box"** concept het levenslicht.

Er komt op het grasterrein van het No Limit House een setting van 8 slimme fietstrainers gekoppeld aan een TV – scherm, waarop data zoals wattages, snelheid, cadans, hartfrequentie, e.d. ... van de verschillende atleten zal te zien zijn. Hiermee hebben we een waterdichte oplossing voor het veiligheidsprobleem. Maar dat is niet de enige win-win. De efficiëntie van onze prikkeltrainingen zal immens toenemen. De trainer zal dankzij deze innovatieve setting elke atleet tijdens de training individueel kunnen opvolgen. Iets wat op de openbare weg onmogelijk is.

Met de introductie van de Bike Roller Box zetten we opnieuw een grote stap voorwaarts in de verdere uitbouw van onze wiel- en triatlon afdeling. Bedankt aan de partners en in het bijzonder vzw Allez Eddy die gezorgd hebben voor de nodige fondsen. Zonder hen zouden we deze droom niet kunnen realiseren. Dikke merci.



ION
develop different

TREKPAARD
→

**Putman
Wim
Cycling**

Sportdiploma's

- Initiator Triatlon

Sportervaring

- Triatlonervaring op alle afstanden

Contactgegevens

- Gsm: 0479/487451
- Email: ?

Favoriete film: Moneyball

Favoriete song: ?

Favoriete gerecht: alle pastagerechten

BETOPOR
ISOLATIE

1979
JOWAN
KLUISBERGEN



Op de foto van links naar rechts: Jonas Demeyer – Kathleen Vanmarcke – Kathleen Den Hondt – Stijn Coopman – Tijs Messiaen
Ontbreken: Jurgen Moreau & Niki Debakker

The Challenge is on!

Ieder jaar worden door het running team een aantal loopwedstrijden aangevinkt, maar 2023 wordt wel heel uitdagend.

Een aantal runners gaan de ultieme uitdaging aan: De Marathon! In het zog van onze ervaren "pacers" Kathleen Van Marcke en Niki De Bakker, zijn een 6-tal lopers gestart met de voorbereiding om op 16 april de marathon van Rotterdam mee te lopen. Voor sommigen zal het de eerste marathon zijn, anderen hebben er reeds een aantal op de teller staan. Een bepaalde tijd lopen of gewoon de finish halen? Iedereen heeft zijn eigen doel voor ogen. De motivatie zit alvast goed bij onze lopers! Veel succes aan de marathonlopers en aan de andere runners om in 2023 hun doel te bereiken!

Kathleen Van Marcke	Jurgen Moreau
Niki Debakker	Tijs Messiaen
Kathleen Den Hondt	Delphine Vandevenne
Jonas Demeyer	Stijn Coopman

Zoals ons Kathleen is er maar één!

Iedere vereniging heeft ergens wel een **speciale** in zijn rangen. Eéntje waarvan je denkt ... hier is een hoek af. Ook het No Limit Team heeft er ééntje ... ons Kathleentje.

Ik trok, in de huid van Paul Jambers, naar de Ruggestraat 13, ten huize van Kathleen Vanmarcke. Weliswaar zonder cameraploeg, maar met pen en papier.

Ik werd aan de voordeur verwelkomd door Kathleen en haar zoon Seppe, die mij meteen bij mijn naam noemde. Dit deed mij de wenkbrauwen fronsen. Later in dit artikel zal je merken waarom ik dit zo bijzonder vond.

We namen plaats rond de keukentafel en werden nauw in het oog gehouden door een zeer alerte Seppe.

Kathleen is al jaren lid van het No Limit Team. Moeder van drie kinderen. Beroepsmatig actief in de zorgsector en gebeten door het lange afstandslopen en triatlon. Ze is 52 jaar jong en behoort hiermee tot de masters B categorie in de sportwereld.

Kathleen is het grootste podiumbeest van het No Limit Team. Je kan er bij de aanvang van de meeste wedstrijden jouw hoofd op verdedden dat ze straks één van de drie master B podiumplaatsen zal innemen. Een pronostiek waarmee je zelden bedrogen uitkomt.

Haar jeugdijaren waren niet zo sportief gekleurd. Ze was lid van een atletiekclub, maar zonder al te veel ambitie. "Ik was echt een luie trien" voegde Kathleen er spontaan aan toe. In de periode van de hogere studies, het trouwen en de komst van de kinderen verdween de sport uit haar leven. Een deja vu die velen herkennen. Pas na haar veertigste borrelden de sportkriebels opnieuw op. Wat kleinschalig begon groeide uit tot een ware passie. De afgehaspelde loop- en fietskilometers stegen jaar na jaar. Ze onderging een heuse transformatie. De luie trien werd een gedreven allround long endurance atlete. Vandaag traint Kathleen tussen de 10 à 15 uur per week. Wekelijks loopt ze dwangmatig minstens een halve marathon. Dit doet ze al jaren onafgebroken. De meesten onder ons belanden hiermee bij de dokter. Dit is roefbouw plegen op jouw lichaam. Een stelling die niet opgaat voor Kathleen. Haar carrosserie verteert week na week deze omvangrijke trainingsload. Als ik hier even dieper op



Persoonlijke records

Halve marathon: 1u31' (Kuurne 2022)
Marathon: 3u12' (Eindhoven 2016)

inga en pols naar de geheimen achter dit blessurevrij concept krijg ik de volgende twee tips:

- ik drink weinig of geen alcohol
- ik eet zoveel mogelijk vegetarisch, maar eet wel 1 keer per week kip.

Op 25 mei 2017 sloeg het noodlot toe en stortte Kathleen haar wereld in mekaar. Haar zoon Seppe werd tijdens de opwarming voor een wielervedstrijd zwaar aangereden. Er werd gevreesd voor het ergste. Zijn leven hing aan een zijden draadje. De wekenlange coma was ondragelijk. Uiteindelijk zorgde het verhaal "Stig Broeckx" voor een sprankeltje hoop. De familie Pappijn klampte zich aan deze laatste strohalm vast. Een paar weken later verscheen er een beetje licht aan het eind van de tunnel. Seppe ontwaakte uit de coma. Al snel werd duidelijk dat een lange en harde revalidatie, waarbij garanties op beterschap niet voorspelbaar waren, voor de deur stond. Seppe en het hele gezin zijn er vol voor gegaan en hebben ervoor gezorgd dat Seppe, ondanks de vele beperkingen, opnieuw van het leven kan genieten.

Van waar haalt een mens in godsnaam al die energie om de zorg voor Seppe te combineren met de vele trainingsarbeid? Lang hoeft Kathleen niet na te denken.

"De sport is voor mij na 25 mei 2017 nog belangrijker geworden. Het is mijn uitlaatklep. De zorg voor Seppe is een onderdeel van mijn trainingsschema geworden. Dagelijks begeleid ik Seppe bij zijn fietstochtje (10 à 15 km) met zijn Hasebike (elektrisch aangedreven driewieler voor mindervaliden). Ideale recovery trainingen."

Als ik pols naar de meerwaarde van het sporten in clubverband blijkt al heel snel dat de clubtrainingen een therapeutische meerwaarde hebben voor Kathleen. Vooral het sociaal contact is voor haar zo belangrijk. Eventjes kunnen vluchten naar een andere wereld werkt helend. Daarnaast heeft het No Limit Team haar ook tot andere trainingsinzichten gebracht. Vroeger ging Kathleen iedere training vol door. Daar is ze ondertussen ook van afgestapt en is gepolariseerd trainen en onderdeel van haar schema geworden.

Als ik op het einde van de babbel informeer naar de sportieve doelen voor 2023 wringt Seppe zich heel eventjes in het gesprek en pakt hij uit met deze warme opmerking "mama, is de trotse moeder van 3 mooie kinderen". Na een korte stilte somt Kathleen haar belangrijkste sportieve doelen voor 2023 op.

- De marathon van Rotterdam
- De North Sea trail Marathon
- Een halve triatlon (staat nog niet vast)

In ieder geval drie uitdagende doelen die nogmaals de liefde voor het long endurance gebeuren bij Kathleen duidelijk onderstrepen.

Bedankt Kathleen voor de leuke, openhartige en inspirerende babbel. Veel succes.



Seppe, zoals ons Kathleen.

TREKPAARD

Messiaen Tijs Running

Sportdiploma's

- Personal coach
- Fitness instructeur
- Sportmassage

Sportervaring

- Atletiek: zilver BK 800 m & brons BK 400 m horden
- Personal coach (atleet zilver BK cross, zilver BK 1500 m piste)

Contactgegevens

- Gsm: 0470/571089
- Email: tijs.messiaen1@gmail.com

Favoriete film: Troy

Favoriete song: Naps – La kiffance

Favoriete gerecht: ovenschotel met zoete aardappel

WEEKSCHEMA FUN RUNNING 2023

Dag	Type les	Locatie	Uurregeling
Woensdag	Lopen	Atletiekpiste Zwevegem	20u00 – 21u00
Vrijdag	Lopen	Atletiekpiste Zwevegem	20u00 – 21u00

ALGEMENE INFORMATIE

Doelgroep: 2007 en ouder
Volledig seizoen: 18/01/2023 tot 22/12/2023
Kostprijs volledig seizoen: € 125
25 reductie vanaf het 2° gezinslid

Clubkaart: € 25 (enkel bij eerste aansluiting)

25 reductie vanaf het 2° gezinslid

Gratis running t-shirt & short bij eerste aansluiting

Gratis toegang digitaal platform trainingschema's Trainingpeaks

Verzekering: € 15 (via Triatlon Vlaanderen)



Nele Dequae keert terug naar de No Limit heimat

Eind 2019 pakte de mayonaise tussen de talentvolle Nele en onze clubcoach niet meer. Nele verliet het No Limit Team en trok voor de verdere uitbouw van haar triathlon carrière naar ITC (Izegemse Triathlon Club). 2022 moest het jaar worden van erop of eronder. Velen geloofden niet in de slaagkansen van Nele om het 1^e jaar geneeskunde succesvol te combineren met high performance triathlon. Dat Nele een harde tante is, wisten we al langer, maar dat ze in dit opzet zou slagen was nog een ander paar mouwen. Ze liet niets aan het toeval over en ging in zee met één van de meest gerenommeerde Belgische coaches, Glenn Poleunis. Een succesverhaal. Nele slaagde voor haar studies en wist zich te ontpoppen tot één van de beste Belgische jeugdathletes. Op het EK Triathlon in het Poolse Olsztyn werd ze 12^e en beste Belgische atlete in haar categorie.

Dat Nele terugkomt naar de No Limit heimat juichen we warm toe. Hiermee heeft het No Limit Team opnieuw een topper, van eigen makelij, in zijn rangen. Nele moet in 2023 de leading lady worden van ons T3 dames team.

Inderdaad, we hebben opnieuw de ambitie om op het hoogste niveau mee te spelen en met NLT aan de start te staan van de dames T3 series. Nele moet als boegbeeld onze jonge leeuwinnen mee op sleeptouw nemen en door de 5 wedstrijden van de T3 series loodsen. We hebben in principe, als onze youngsters gespaard blijven van blessures, het nodige talent in huis om met eigen kweek een plaats in de middenmoot van de ranking te ambiëren.

Het doet in ieder geval deugd om de verloren dochter opnieuw te zien thuiskomen in onze "One Big Family". Hiermee is bewezen dat clubliefde nog echt bestaat. Welcome home.

Vives No Limit TRIATLON

Zondag 14 mei 2023 Zwevegem

De Vives No Limit Triathlon biedt een gevarieerd programma aan met de focus op de fun factor, de start2 atleten en de recreatieve & competitieve jeugd. Ook de supporters zullen op hun wenken worden bediend. Door de compacte wedstrijdsite zijn de races van kortbij op de voet te volgen. Be there!

12u30: Just for fun sprint triathlon

500 m swim – 20 km bike – 5 km run

12u35: Just for fun trio sprint triathlon

500 m swim – 20 km bike – 5 km run

14u15: jeugdcup triathlon JC geboortejaren 2011 - 2010

250 m swim – 5 km bike – 1,5 km run

15u00: jeugdcup triathlon JB geboortejaren 2009 - 2008

500 m swim – 10 km bike – 3 km run

16u00: jeugd triathlon JA & Jun geboortejaren 2007 - 2004

750 m – 20 km – 5 km

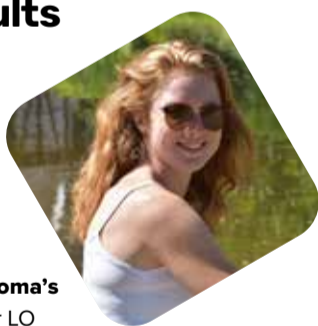
Wedstrijdsite: OC De Kappaert
Stedestraat 39 8550 Zwevegem
Informatie & inschrijvingen:
www.nlevents.be



TREKPAARDEN

Bortier Lucie

**Triathlon U23
& Adults**



Sportdiploma's

- Bachelor LO
- Trainer B Triathlon

Sportervaring

- 16 jaar actief als triatlete

Contactgegevens

- Gsm: 0470/520197
- Email: lbortier1@gmail.com

Favoriete film: A quiet place

Favoriete song: Who's laughing now

Favoriete gerecht: macaroni

Depaepe Stefaan

**Triathlon jeugd
& development**



Sportdiploma's

- Bachelor LO
- Master Sportmanagement - BOA
- Trainer B Triathlon

Sportervaring

- 17 jaar gewerkt voor Triathlon Vlaanderen
- 2 x Coast Triathlon Middelkerke (1/1)
- 1 x Volledige Triathlon Almere

Contactgegevens

- Gsm: 0497/587997
- Email: info@nlt.be

Favoriete film: Bevergem

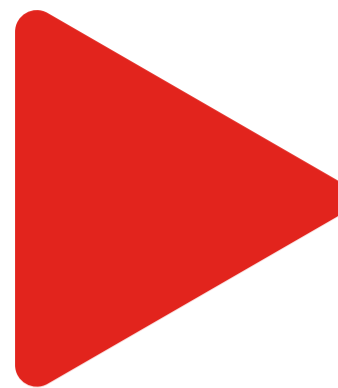
Favoriete song: Heroes van David Bowie

Favoriete gerecht: stoofvlees met frietjes

NLT Love Run&Bike

Het No Limit Team zit niet bij de pakken neer. Nadat er vorig jaar heel wat sportieve evenementen op de kalender werden geplaatst komt hier normaal dit jaar nog een nieuwe wedstrijdformule bij. Deze maal is het wel de bedoeling om een heel breed publiek aan te spreken waarbij het sportieve uiteraard belangrijk is maar waar nog meer op de beleving wordt ingespeeld. Met de NLT Love Run&Bike willen we ook koppels en gezinnen aan de start krijgen. Vorm een team van moeder en zoon of vader en dochter. Uiteraard ben je eveneens als koppel welkom (louter vriendschappelijk, verliefd, verloofd of getrouwd!). Er wordt een eenvoudig parcours uitgestippeld van 6km dat je 1 of 2 maal kan afleggen. Finish onder de boog en geniet van een hapje en een drankje. Uiteraard zijn ook de supporters welkom. Dit evenement zal (onder voorbehoud) doorgaan op zondag 12 februari 2023 aan het Sportcentrum te Sint Denijs. Hou www.nlt.be en www.nlevents.be (en je social media) in het oog.





Geen verloren tijd meer in de cafetaria

Minuutsoep, zakje chips en een reep chocolade. Als jij een kind in een sportclub hebt, heb jij de training hoogstwaarschijnlijk al met die ingrediënten gesleten in de cafetaria. Tijd voor verandering, dacht No Limit Team.

Samenwerking met VIVES

No Limit Team vroeg de studenten sporttechnologie van Hogeschool VIVES om een nieuwe interactieve wachtruimte te ontwerpen waar sport en technologie centraal staan. Even fietsen wanneer de kleinsten achter een rondje lopen? Zo gepiept. Uithoudingsvermogen verbeteren? Eitje. Omdat de wachtruimte bovendien focust op sport, zullen ook No Limit Team-leden er terecht kunnen voor hun training. Dat is meteen een pak veiliger dan op straat sporten in de winter.

“Hoe kunnen we sporttechnologische (hulp)middelen inzetten en optimaliseren bij beweging en sporten, bij conditie verbetering en bij een eventuele revalidatie.”

ontwikkelt technologische hulpmiddelen die het leven van zorgvragers, zorgverleners en sporters makkelijker maakt. Het keuzetraject sporttechnologie, nieuw sinds september 2021 richt zich op de sportieve kant van de zaak. Hoe kunnen we sporttechnologische (hulp)middelen inzetten en optimaliseren bij beweging en sporten, bij conditie verbetering en bij een eventuele revalidatie. Om hun kennis ook in de praktijk te testen, gaan de studenten aan de slag met concrete vragen van organisaties. In No Limit Team vonden ze een ideale partner.

Sportcontainer

Studenten Shana, Viktor, Ewout en Emiel buigen zich een jaar lang over de interactieve wachtruimte. Dat doen ze in nauwe samenwerking met No Limit Team. In elke fase van het proces rapporteren ze hun ideeën aan voorzitter Stefaan Depaepe, die feedback geeft en vragen stelt. De eerste schets ligt ondertussen op tafel: de wachtruimte wordt een sportcontainer. Gelukkig geen exemplaar waarin Wesley Sonck en Pedro Elias je prestaties becommentariëren, maar wel eentje waarin fun centraal staat.

Denk interactieve fietstrainers met virtuele omgevingen. Balansborden waar je smartphone op past. Kegels met lampjes die je reactievermogen en snelheid testen. Terwijl je kinderen de voeten vanonder hun lijf rennen, leef jij je enkele tientallen meters verder helemaal uit. Bye-bye verloren tijd, hallo herwonnen conditie.

Work in progress

De zorgtechnologiestudenten werken tot april 2023 aan hun plan. Ze voeren marktonderzoek, testen functionaliteiten en technische mogelijkheden, en berekenen de kostprijs. Met die info gaat No Limit Team achteraf aan de slag om die sportcontainer effectief te realiseren. Smeer die kuiten maar al in.

De bacheloropleiding zorgtechnologie, met zijn keuzetrajecten gezondheidstechnologie en sporttechnologie, is uniek in Vlaanderen. Ze

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).

ALGEMENE INFO VZW NO LIMIT TEAM

Maatschappelijke zetel Harelbeekstraat 92 A, 8550 Zwevegem

Merchandising club ledij 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