



Aanbod 2026 - 2027

Agenda punten

- Engagement en voorwaarden
- Bestuur
- Trainers & fietsbegeleiders
- Aanbod Adults
- Trainingsmateriaal
- Trainingslevels
- Testweek
- Rustperiodes
- Winterprogramma
- Stage 2027
- Wedstrijdkalender
- Lidgeld
- Inschrijving
- Belangrijke data
- Vrijwilligers

Engagements & voorwaarden atleet

- Open instap → geen voorwaarden qua niveau/ discipline.
 - One big family!
- Flexibele deelname → geen verplichte aanwezigheid.
 - Wel aanwezigheid aanduiden via SE
- Vrijheid in wedstrijden → geen verplichte wedstrijd deelname.
- Uniformiteit → clubkledij is verplicht bij deelname aan wedstrijden.
- Sportieve ingesteldheid → motivatie

Engagementen NLT

- Ruim aanbod aan trainingen:
 - Begeleide & individuele trainingen
 - Eigen tempo
- Begeleiding op maat:
 - Verschillende niveaus
 - Testen
- Sterke groepsdynamiek:
 - Extra sportieve activiteiten
 - Teamgevoel versterken



Kledijreglement

Bestellen kledij

- **Clubkledij & andere items:**
Bekijk het volledige aanbod via **Blue Globe Sports – No Limit Team**
- Bestellen → shop@nlt.be

Credits

- Eigen verantwoordelijkheid om wedstrijddeelnames en score door te geven.
- info@nlt.be
- [Kledijcredits bij wedstrijddeelname](#)

Bestuur



no limit team

NO LIMIT TEAM

Het bestuursorgaan • stand van zaken 2026

**SAMEN BESTUREN.
SAMEN BOUWEN AAN DE TOEKOMST.**

Een transparant overzicht van bestuur, functies en werkgroepen.

Wijzigingen binnen het bestuur

Vrijwillige ontslagen en nieuwe bestuurders

VRIJWILLIGE ONTSLAGEN

- Gerryn Tristan — 26 mei 2026
- Depaepe Stefaan — 26 mei 2026
- Wim Putman — 15 juni 2026

NIEUWE BESTUURDERS

Benoemd door de Algemene Vergadering op 26 mei 2026, voor onbepaalde duur:

- Jarne Minnebo
- Xavier Couwet
- Koen Dequae

Het huidige bestuursorgaan

12 bestuurders • samen verantwoordelijk

1. Stijn Coopman

2. Xavier Couwet

3. Chris Deleersnyder

4. Raf Deprez

5. Koen Dequae

6. Leen Desmet

7. Hilde Douven

8. Kris Lammens

9. Frank Maertens

10. Jarne Minnebo

11. Frederick Vanoverschelden

12. Samuel Varlet

Funcieverdeling

Het bestuursorgaan verdeelde de functies als volgt

VOORZITTER

Frederick Vanoverschelden

SECRETARIS

Chris Deleersnyder

SPORTVERANTWOORDELIJKE

Xavier Couwet

ONDERVOORZITTER

Raf Deprez

PENNINGMEESTER

Kris Lammens

Dagelijks Bestuur

Werkgroepen binnen NLT

Veel werk gebeurt in sterke teams — buiten de bestuurstafel

EVENTS

Stijn Coopman

JEUGD

Jarne Minnebo

TEAM SUPPORT

Frederick Vanoverschelden

IT & SOCIALS

Samuel Verlet

MERCHANDISING & KLEDIJ

Leen Desmet

TRIATLONHAPPENING

Chris Deleersnyder



Iedere werkgroep kan vers bloed gebruiken

Nieuwe energie maakt onze club sterker

HEB JE INTERESSE?

Organiseren? Communiceren? Met jeugd werken?
Of gewoon graag de handen uit de mouwen steken?

LAAT JE HOREN.
Samen maken we NLT sterker.



Vers bloed vanaf 1 september 2026

Na een zoektocht van 18 maanden

**Full Time Trainer en
Administratief medewerker**

Maxime Dupont



One Big Family

Een bestuur is geen eiland. Het is een groep mensen die samen verantwoordelijkheid neemt.

12 BESTUURDERS • 6 KERNWERKGROEPEN • 1 CLUB

Met ruimte voor nieuwe ideeën,
nieuwe mensen en nieuwe energie.

NO LIMIT TEAM





Trainers

Chris Deleersnyder
Core
Initiator Triatlon

Lieselot Bossuyt
Lopen SD
Trainer B Atletiek

Niki Debakker
Lopen LD
Trainer C Triatlon

Lucie Bortier
Zwemmen
Trainer B Triatlon

Koen Dequae
Fietsen
Initiator Triatlon



Fietsbegeleiders



A group of about ten cyclists, mostly men and a few women, are sitting around a long wooden table outdoors. They are wearing blue cycling jerseys with various logos, including 'Verziekeringsmaatschappij van Deprez', 'Vantiegheem', 'Trititan', and 'Ramon'. The table is cluttered with several bottles of beer and soda, glasses, a white bicycle helmet, and some cycling gear. The cyclists are smiling and looking towards the camera. The background shows an outdoor cafe setting with other tables and chairs.

Aanbod Adults



Triatlon

Weekplanning

Dag	Timing	Discipline	Locatie
Dinsdag	20u15 – 21u15	Zwemmen S6/S7/S8+	ZB Avelgem
Woensdag	19u30 – 21u00	Lopen LD	AP Zwevegem
Woensdag	20u00 – 21u00	Lopen SD	AP Zwevegem
Donderdag	19u45 – 21u15	Zwemmen S8+	ZB Avelgem
Donderdag	20u15 – 21u15	Zwemmen S6/S7	ZB Avelgem
Vrijdag	19u30 – 21u00	Lopen LD	AP Zwevegem
Vrijdag	20u00 – 21u00	Lopen SD	AP Zwevegem
Zaterdag	9u00 – 10u30	Studenten	ZB Zwevegem
Zaterdag *	18u00 – 19u00	Openwater zwemmen	De Brug Zwevegem
Zondag (winter)	9u00 – 10u30	Omnisport	Varieert
Zondag (zomer)	8u45 – 10u45	Fietsen B1	No Limit House
Zondag (zomer)	8u30 – 11u15	Fietsen B2	No Limit House
Zondag (zomer)	8u30 – 11u30	Fietsen B3	No Limit House

* **Openwater**: van midden mei tot begin september

Weekplanning

Free swimming

Dag	Timing	Discipline	Locatie
Dinsdag *	6u00 – 7u15	Zwemmen	Lago Zwevegem
Woensdag	6u30 – 7u45	Zwemmen	ZB Avelgem
Donderdag *	6u00-7u15	Zwemmen (50m bad)	Lago Kortrijk
Zaterdag *	7u30 – 9u00	Zwemmen	Lago Zwevegem
Zaterdag **	18u00 – 19u00	Openwater zwemmen	De Brug Zwevegem

* Niet tijdens de **schoolvakanties**

** **Openwater**: van midden mei tot begin september

Swimming



no limit team
AELGEM - ZWEEGEM



Vantiegheem
BRANDSTOFFEN



powered
by expertise



VERZEKERINGSTEAM
Ref Duplex

Weekplanning

Dag	Timing	Discipline	Locatie
Dinsdag	20u15 – 21u15	Zwemmen S6/S7/S8+	ZB Avelgem
Donderdag	19u45 – 21u15	Zwemmen S8+	ZB Avelgem
Donderdag	20u15 – 21u15	Zwemmen S6 + S7	ZB Avelgem
Zaterdag *	18u00 – 19u00	Openwater zwemmen	De Brug Zwevegem

Zwemmers kunnen ook gebruik maken van de **free swimming** momenten.

* **Openwater**: van midden mei tot begin september

cycling



no limit team
AELGEM - ZWEVEGEM



Weekplanning

Dag	Timing	Discipline	Locatie
Zondag (winter)	9u00 – 10u30	Omnisport/MTB	Varieert
Zondag (zomer)	8u45 – 10u45	Fietsen B1	No Limit House
Zondag (zomer)	8u30 – 11u15	Fietsen B2	No Limit House
Zondag (zomer)	8u30 – 11u30	Fietsen B3	No Limit House

Winter: De duur van de activiteit kan variëren afhankelijk van de gekozen activiteit.

Zomer: Het startuur kan variëren afhankelijk van de duur van de rit.



Running

Weekplanning

Dag	Timing	Discipline	Locatie
Woensdag	19u30 – 21u00	Lopen LD	AP Zwevegem
Woensdag	20u00 – 21u00	Lopen SD	AP Zwevegem
Vrijdag	19u30 – 21u00	Lopen LD	AP Zwevegem
Vrijdag	20u00 – 21u00	Lopen SD	AP Zwevegem
Zondag		Lopen SD & LD	Individueel uit te voeren



Dit nemen we mee



no limit team

AVELGEM - ZWEEVĖGEM



Vantiegheem



proven
by experience



VERZEKERINGSTEAM

- **Duurloop (zaterdag)**

Maandelijks één duurloop ingepland, telkens op zaterdag (oktober t.e.m. maart) → variatie in afstanden.

- **Koppeltrainingen / Run & Bike**

Maandelijks één koppeltraining of run & bike sessie voorzien (oktober t.e.m. maart).

- **Wisseltrainingen**

Verschuift de nadruk naar wisseltrainingen ter voorbereiding op het seizoen (maart t.e.m. mei).

A group of athletes are performing sit-ups on a sandy beach. In the foreground, a man in a blue athletic shirt with 'Vanteghem' and 'to line team' logos is in a sit-up position. Next to him, a man in a white shirt and white cap is also in a sit-up position. To the left, a man in a light blue tank top and black shorts is in a sit-up position. The background shows a beach with other people, palm trees, and buildings on a hillside.

Core stability

Weekplanning

Optioneel

Dag	Timing	Discipline	Locatie
Maandag *	19u30 – 20u30	Core – Mobiliteit – kracht	GS Heestert

* Start terug op, op **7 september**.

* Geen training gedurende de **schoolvakanties**

Trainingsmateriaal





Zwemtraining





Fietstraining



Looptraining





boplan®

Trainingslevels



no limit team
AELGEM - ZWEEGEM



Swimming – levels

S6: swim level 6

- Klaarstomen voor de wedstrijdafstanden per categorie
- Target: 400 CR in 8'00"

S7: swim level 7

- Target: 400 CR in 7'00"

S8: swim level 8

- Target: 400 CR in 6'00"

S9: swim level 9

- Target: 400 CR in 5'30"

S10: swim level 10

- Target: 400 CR in 5'00"



S8+: swim level 8 - 10



Cycling – levels

B1: bike level 1

- 30 km non-stop kunnen fietsen in rustig duurtempo [22 km/uur in groep]
- Beheersen van de nodige fietsvaardigheden: bochten, remmen, schakelen, drinken al fietsend, ...

B2: bike level 2

- 70 km non-stop kunnen fietsen in rustig duurtempo [25 km/uur in groep]
- B2 high: FTP tussen 125 en 180 watt
- B2 low: FTP tussen 100 en 125 watt

B3: bike level 3

- 90 km non-stop kunnen fietsen in rustig duurtempo [28 km/uur in groep]
- B3 high: FTP meer dan 200 watt
- B3 low: FTP tussen 180 en 200 watt



Running – levels

SD – Short Distance

- Voor atleten in sprint- en kwarttriatlons of loopwedstrijden van 5 -10 km.

LD – Long Distance

- Voor atleten in wedstrijden vanaf 15 km, halve marathon of (halve/volledige) triatlon.

**GROEPSINDELING OP BASIS VAN PERSOONLIJKE
WEDSTRIJDDOELEN GEDURENDE HET SEIZOEN.**



A photograph of two cyclists riding mountain bikes on a dirt trail. The cyclist in the foreground is wearing a blue jersey with 'van't Hof' and 'FBI' logos, black shorts, and a black helmet. The cyclist in the background is wearing a blue jersey, black shorts, and a red and white helmet. They are riding through a grassy area with a concrete structure in the background. The word 'Testweek' is overlaid in large white text.

Testweek



Meten is weten

- 2 test momenten gedurende het jaar
- 1^{ste} test momenten
 - 400m zwemmen (1x voor bepaling van de groepen) → 13/10
 - 20 min zwemmen → 15/10
 - FTP fietstest → 18/10
 - 3km looptest → 21/10

Rustperiode



no limit team

AVELDEN - ZWEGEM



Vantieghem



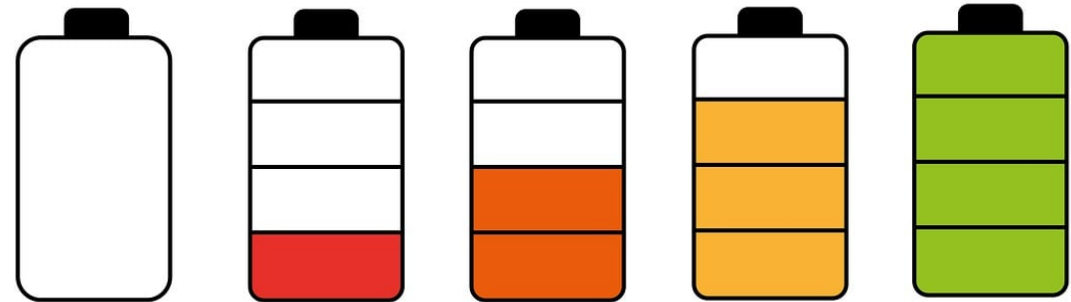
RANSON



VERZEKERINGS-TEAM

Winterstop

- Maandag 21 september tot zondag 4 oktober. → Triatleten.
- Kerstvakantie → Running





Individuele trainingen voorzien!

- Kerstvakantie (triatleten)
- 1 week in de paasvakantie
- Zomervakantie van 21 juli t.e.m. 15 augustus

MON	TUE	WED	T
12	13	14	1
 Core 1:00:00 Individueel uitvoeren	 AC 1:15:00 3500 m Opwarming: (600m) 3 x 200m R15" -200m cr -2 x (50m cr + 50m SNK) -200m FRIM Kern: (2600m) 8... P: Individueel uit te voeren	 AV 1:30:00 14.0 km WU : 25' inlopen Z1 5' drills Core : 400m (100mZ1, 100mZ2, 100mZ3; 100mZ4) 5x 1000m Z4/5 (5km-... P: belangrijk na een 1000m is recuperatie, dwz eerste 100m ofwel wandelen of joggen!	

winterprogramma



no limit team

AVELGEM - ZWEVEGEM



Vantiegheem
BRANDSTOFFEN



powered by



VERZEKERINGSTEAM
by Ziekenhuis

Wat kan je verwachten?

Trainingsopbouw: 3 weken fietsen + 1 week alternatieve training

- Fietsen (MTB) als basis, afhankelijk van de weersomstandigheden
- Afwisseling met lopen en trailrunning
- Combinatietraining: run & bike
- Aanvullende variatie voor algemene conditie en plezier



Stage 2027

NLT #OneBigFamily Stage

- Onder voorbehoud: 1ste week Paasvakantie
- Richtprijs : 1.200€ per persoon
- Alle leden vanaf Jeugd C
- Maximum 60 deelnemers
- Bestemming onder voorbehoud: Zafiro Tropic Mallorca
- Inschrijvingen open midden oktober





wedstrijdkalender



Sportkalender

Maart – Poperinge: Sprint triatlon & trio

April – Ploegentriatlon: Sprint triatlon

Mei – Viersel: Sprint & kwart
(triatlon/duatlon/aquabike)

Mei – Zwevegem: Sprint triatlon & trio

Juni – Kortrijk: Kwart triatlon, trio & duatlon

Juni – Gravelines: XS, sprint, halve & volledige triatlon

Augustus – Alpe d’Huez: Triatlon M & duatlon

September – Hofstade: Sprint & kwart triatlon

September – Lac de l’Eau d’Heure: My first, sprint, kwart & halve



Running

November – Feesteloop: 5 & 10 km

December – Kerstcorrida Deerlijk: 5, 10 & 15 km

April – Kortrijk: Halve & volledige marathon

Augustus – Stasegem: 5 & 10 km

September – Wevelgem: 5, 10 & 21 km



Open water

Juni – Damme-Brugge: 1000 m & 4000 m

Augustus – Menen: 1500 m

Dupont **FEESTELOOP**

Avelgem feest!



KIDS / 5KM / 10KM

7 NOVEMBER 2026
AVELGEM
START VANAF 14U KASTEELSTRAAT

7/11 Feesteloop - Feestival - Feeste met Accordeon
8/11 Feesteworpstoet

14u: 500m meisjes (°2019 en jonger)
14u10: 500m jongens (°2019 en jonger)
14u20: 750m meisjes (°2017-2018)
14u30: 750m jongens (°2017-2018)
14u40: 1000m meisjes (°2015-2016)
14u50: 1000m jongens (°2015-2016)
15u30: 5km (vanaf °2014)
16u30: 10km (vanaf °2014)
16u30: 10km teamrun (vanaf °2014)

INSCHRIJVEN:
OF VIA WWW.NLT.BE



AVELGEM
AAN DE SCHELDE



VITORI





- **Inschrijvingen:** het Raster van het Sint-Jan Berchmanscollege.
- [Voorinschrijving](#)
- Wedstrijden starten om 14.00 uur.
- **Groepsinschrijvingen:** €2 korting op het inschrijvingstarief.





Lidgeld

Sportclubs verhogen lidgeld door stijgende kosten en btw-druk



Veel Vlaamse sportclubs zien zich genoodzaakt hun lidgelden te verhogen door stijgende kosten en fiscale druk. De geplande **btw-verhoging** op sportactiviteiten van **6% naar 12%** vanaf 2026 kan sporten duurder maken voor leden en gezinnen.



Daarnaast pleit de sector al langer voor een hoger **btw-plafond** voor sportclubs om financieel leefbaar te blijven en sporten toegankelijk te houden.



Sport heeft een maatschappelijke waarde.
Samen vragen we aan beleidsmakers om de btw op sport betaalbaar te houden voor iedereen.



KOSTEN SPORTCLUBS	
ACCOMMODATIE	↑
ENERGIE	↑
MATERIAAL	↑
VERZEKERING	↑
BTW	↑

Type lidmaatschap	Bedrag
U23 & Adults Triatlon	€325
U23 & Adults Swimming	€200
U23 & Adults Cycling	€75
U23 & Adults Running	€125
U23 & Adults - Kotstudent	€200
Free swimming	€200
Core (combinatie met andere module)	€50
Core (UITSLUITEND Core)	€100
Reductie 2 ^{de} gezinslid	€25
Basisverzekering Triatlon Vlaanderen	€15
Wedstrijdlicentie Triatlon Vlaanderen	€75

A group of approximately 12 people, including cyclists and staff, are posing for a group photo in front of a stone building with large glass windows. Most of the individuals are wearing white cycling jerseys with the 'Vanteghem BRANDSTOFFEN' logo and three horizontal stripes (red, blue, and green). Some jerseys also feature logos for 'JOWAN', 'VITORI MEDICAL & SPORT', and 'vives'. One person in the front row is wearing a white t-shirt and white shorts. To the right, a man in a light-colored shirt is holding a microphone and a glass of beer, appearing to be part of a broadcast or commentary. The large glass windows in the background reflect the sky and trees.

Inschrijving



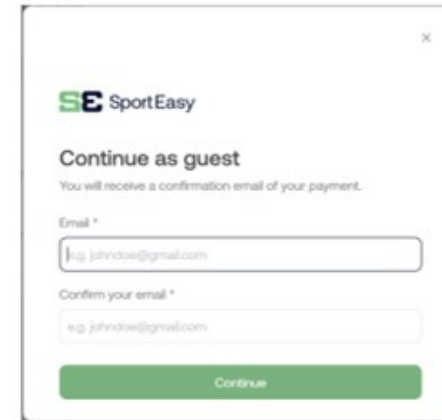
- Inschrijving via deze link:
 - [Triatlon](#)
 - [Swimming](#)
 - [Cycling](#)
 - [Running](#)
 - [Core](#)
- [Handleiding SportEasy](#)
- [Club-reglement en kledijreglement](#) → akkoord geven.

Stappenplan inschrijven

Stap 1: Nieuw lid

Normaliter heeft elk bestaand lid al een account op SportEasy. Zijnde onder eigen naam of als één van de ouders van een lid. Indien dit het geval is, ga dan onmiddellijk naar stap 2.

Nieuwe leden mogen zich aanmelden als gast door te klikken op "Continue as a guest".



The screenshot shows a modal form titled 'Continue as guest' on the SportEasy website. The form includes the SportEasy logo, the title 'Continue as guest', and a sub-header 'You will receive a confirmation email of your payment.' Below this, there are two input fields: 'Email *' and 'Confirm your email *'. The 'Email *' field contains the text 'eg. johndoe@gmail.com'. The 'Confirm your email *' field contains the text 'eg. johndoe@gmail.com'. At the bottom of the form, there is a green 'Continue' button.

- Maandschema's
- Communicatie
- Aanwezigheid



26	27	28	29	30	31	01
	Swim (Z1-Z2-Z3)	Run (LD : vanaf 19h30)		Run (LD & SD : vanaf 2		
02	03	04	05	06	07	08
	Swim (Z1-Z2-Z3)	Run (LD : vanaf 19h30)	Swim (Z3)	Run (LD & SD : vanaf 2		
			Swim (Z1-Z2)			
09	10	11	12	13	14	15
	Swim (Z1-Z2-Z3)	Run (LD : vanaf 19h30)	Swim (Z3)	Run (LD & SD : vanaf 2		
			Swim (Z1-Z2)			
16	17	18	19	20	21	22
	Swim (Z1-Z2-Z3)	Run (LD : vanaf 19h30)	Swim (Z3)	Run (LD & SD : vanaf 2		Ironman 70.3 Westfrie:
			Swim (Z1-Z2)			
23	24	25	26	27	28	29
	Swim (Z1-Z2-Z3)	Run (LD : vanaf 19h30)	Swim (Z3)	Run (LD & SD : vanaf 2		
			Swim (Z1-Z2)			

? Help

- Last minute communicatie
→ Whatsapp



- [Triatlon-Vlaanderen-Licentie-en-Verzekering](#)





Startersdag/ teambuilding



OKTOBER 2026

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
			1	2	3	4 STARTDAG ADULTS
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Praktische informatie

- **Datum:** 4 oktober 2026
- **Tijdstip:** 08:00 – 12:00 uur
- **Locatie:** NLH
- **Adres:** Harelbeekstraat 92A, 8550 Zwevegem

- Ontmoeten en verbinden
- Sportief en plezier
- Teamgevoel versterken
- Energie en motivatie voor het nieuwe seizoen





wisselbeker

The background of the image is a dark, atmospheric photograph of a nightclub or concert venue. Numerous bright blue laser beams radiate from various points, creating a starburst effect and illuminating the space. Interspersed among the blue beams are several thinner, reddish-orange laser lines. The overall mood is energetic and futuristic. The text is centered in the lower half of the image, overlaid on the laser patterns.

All out party
17/10/2026

A festive scene featuring several hands holding champagne flutes filled with bubbly liquid. The glasses are being clinked together in a toast. The background is dark, and the scene is filled with falling white confetti or glitter, creating a celebratory atmosphere. The text is overlaid in the center of the image.

**Nieuwjaarsreceptie
24/01/2027**

Triathlon happening 8/05/2027 & 9/05/2027



no limit team

APRIL - JULI 2027



vanteghem

Vrijwilligers

- Altijd helpende handen nodig voor evenementen van de club!
- events@nlt.be



A wide-angle photograph of a beach at sunset. The sky is a mix of orange, yellow, and light blue, with soft clouds. The sun is low on the horizon, reflecting on the calm water. In the distance, there are dark silhouettes of mountains and a small town. In the foreground, a group of about ten runners are silhouetted against the bright horizon, running along the water's edge. The sand in the foreground is dark and textured.

Vragen?