

ATAC atletiekstage Someren, 26-28 Oktober 2018

Na de succesvolle editie van vorig jaar in Westelbeers, trokken we een beetje verder Nederland in, om ons in Someren voor 3 dagen te vestigen, op het recreatiedomein De Hoof. Een kleine 90 atleten en staff werden op vrijdagavond verwacht, en ondanks de verkeersperikelen aan de grens, slaagden we er toch in om rond 20 u te verzamelen in de zaal. Omdat dit de 10^e stage is, waarbij alle categoriën samen op stage gaan, namen we eerst van de gelegenheid gebruik om onze vaste kookploeg in de bloemetjes te zetten, door middel van een keukenschort, met vermelding van de 10 eerste stageplaatsen. Deze zullen zeker van dienst komen bij de volgende 10 atletieksstages! Serge had vooraf zijn kop gebroken om de kamers in te delen, en dat was maar goed ook met zo'n bende. Iedereen had snel zijn slaapplek voor de komende 3 dagen gevonden, en even snel ook zijn sportkledij aangetrokken, waarna de eerste trainingen konden aangevat worden. De spurters en/of kampers gingen onder leiding van hun trainer Serge, richting de congresszaal voor hun oefeningen, terwijl de afstandslopers een nachtelijke verkenning maakten van het gezellige dorp Someren (en waar het zo lekker rook naar pannenkoeken, hé mannen!). Nog snel een kleine late-night snack, en dan hop het bed in (om al dan niet direct te gaan slapen). Het werd relatief gezien snel stil in de gangen (dankzij Yoni en Serge-, waarna de trainers het trainingsprogramma van dag 2 nog eens konden overzien.

Zaterdagmorgen – dag 2 – buiten koud, maar wel droog, en dat is het belangrijkste. De kookploeg had naar gewoonte alweer een heerlijk, maar gezond, ochtendbuffet klaarstaan, welke als het ware bestormd werd door de atleten. Jo lichtte even later het programma toe van dag 1, welke de gebroeders Bastiaan en Quinten Jochems nochtans netjes hadden uitgetekend op de flipchart, zodat iedereen van klein tot groot duidelijk wist wat ze die dag te doen stond. Klokslag 10 uur, stonden er 3 groepen klaar om te gaan trainen: Yoni en Eddy met hun jeugd, welke een hele reeks leuke buitenspelletjes hadden uitgedokterd voor die morgen - Serge met zijn groep vertrok naar de nabije atletiekpiste in Someren, terwijl Peter zijn afstandslopers-discipelen buiten verzamelde voor een rustige duurloop doorheen de nabije Someren-heide, met achteraf nog een zware krachttraining sessie in de sporthal. Tegen 12 uur kon je tot ver de hongerige magen horen grommen, en daar stond dan alweer een heerlijk, dampende pompoensoep op ons te wachten (dank aan de familie Van Bael voor de heerlijke pompoenen). De strijd kon losbarsten voor het meeste soepballetjes eten, waarbij er een paar records werden verbroken (hé Dieter). Achteraf verdiende dat natuurlijk een rustpauze, voor de ene al wat meer dan bij de andere, maar feit is dat tegen 14u30, alweer iedereen paraat stond voor de namiddagtrainingssessie. Onder een heerlijk herfstzonnetje liepen de allerkleinsten rond op de grasvelden rondom de Hoof, en alle andere atleten zakten af naar de piste, alwaar trainers Serge, Peter, Sydney, Bram en Katrien een pittige maar gevarieerde training op het menu hadden staan. Je kon duidelijk zien dat bij ATAC iedereen goed weet wat "no pain no gain" betekent, want er werd stevig getraind, in vooruitzicht van het nakende indoor- en crossseizoen. Omdat er heel wat koolhydraten waren verbruikt, had de kookploeg (tussen de polonaises door in de keuken) voor de bijna traditioneel geworden spaghetti bolognese gezorgd, waarna het plots heel stil werd in de eetzaal. Gauw nog een dessertje (pech voor Yelle, die de pudding miste) en dan de avondactiviteit starten, welke dit jaar uit een mix bestond van gezelschapsspelen, volkspelen, film, karoake, of andere gezellige teamactiviteiten. Serge, werd nog door al zijn atleten eens ferm in de bloemetjes gezet, als de "beste trainer in de Kempen". Proficiat Serge, you are simply the best!

En omdat we die nacht naar het winteruur overschakelden, werd er niet te nauw gekeken naar het slaapuur, in de hoop dat er de volgende morgen wat langer zou geslapen worden. Dat zou achteraf, zoals Serge had voorspeld, alleen maar ijdele hoop zijn, want er stonden er al heel wat ongeduldig de trappelen aan de keuken nog voor 7 uur!

Dag 3 – zondagmorgen- Een geurige koffie, warme broodjes, en dan spek met eitjes,allemaal heerlijke ingrediënten, om dag 3 van de stage ook een succes te maken. Groot was de verrassing toen we buiten kwamen en zagen dat het gevroren had, zodat iedereen terug snel naar binnen ging om muts en handschoenen te halen, en zich zodanig tegen de vrieskou te beschermen. Maar een ATAC-er blijft een harde atleet, en wat is er dan beter om eens ferm goed door te trainen, bij zo'n vriesweer. De spiertjes voelden bij menig atleet eerst wat stram aan, als gevolg van het harde trainingwerk gisteren, maar niets wees er op dat er minder trainingsijver was. Na de middaglunch was het spijtig genoeg al zo laat, dat de bagage terug moest ingepakt worden, en de kamer opgeruimd worden, tegen dat even later de ouders en familie eraan kwamen. Serge en Jo deelden de stage-T-shirts uit, en iedereen werd voorbereid op de mini-veldcross. Ook dit jaar zagen we dat er heel wat ouders mee hebben gelopen, en natuurlijk ook hard hebben gesupporterd. Hopelijk kunnen we dan ook tijdens de veldlopen deze winter veel van onze jeugd zien opdagen om even enthousiast deel te nemen. Door de ijzige wind, was iedereen na de veldcross heel blij te horen dat er in de eetzaal koffie en gebak klaar stond, en dus ideaal om nog wat na te kaarten over deze stage. Iedereen was het erover eens dat we er weer een geweldige stage hadden opzitten, terwijl er al werd uitgekeken naar de stage editie 2019 in de Hoge Rielen. Even later vertrokken atleten, trainers en ouders gepakt en gezakt richting Belgenland, en zal het voor vele atleten een rustige rit naar huis geweest zijn.

Nog eens een heel hartelijke dank aan iedereen die zijn steentje heeft bijgedragen om van deze stage een succes te maken, met een dikke pluim voor trainers, begeleiders, en de kookploeg. De vooropgestelde objectieven zijn bereikt voor deze stage.

See you in De Hoge Rielen, 25-26-27 Oktober 2019.

Uw dienaars, Jo en Serge