



EEN JAAR VOL SPORT

EEN GREEP UIT HET PROGRAMMA

Tekst: Ive Van Orshoven
Foto's: François De Heel en Noortje Palmers

VEEL TE DOEN...

Sporting A combineert topsport met sport voor iedereen. Internationale toppers komen naar Antwerpen voor de World Ports Classic, het WK turnen of de EK's Futsal en Hockey. Maar er zijn ook massajoggings, freerunning voor jongeren of een zaalvoetbaltornooi voor iedereen. Om met z'n allen te genieten van sport.

VEEL TE WINNEN...

Sporting A geeft ook prijzen weg. Van gratis tickets, sportkledij tot workshops door topsporters. Blader verder om te weten hoe u kans maakt om te winnen.

VEEL INFO...

U vindt een volledige agenda van het sportjaar op www.sportingA.be > agenda.



LOPEN: AGENDA

ANTWERP 10 MILES

De 10 Miles op 21 april wordt niet alleen voor de lopers een hoogtepunt: ook supporters gaan zich niet vervelen. Langs het parcours moedigen muzikanten en straatartiesten de lopende massa aan.

DOUCHESPOTS

Tussen 11 maart en 19 april staan er ingerichte douches langs populaire looplocaties. Ga met collega's of vrienden een toer lopen tijdens de middag, voor of na het werk. U kan nadien fris naar huis of kantoor. De ideale voorbereiding voor de Antwerp 10 Miles. Meer info op www.sportingA.be.

INBURGERING LOOPT

Het project 'Inburgering Loopt' helpt nieuwkomers op een sportieve manier te integreren.

TOERISTISCHE CULTUURLOOPTOER

Kan u 5 kilometer lopen op een rustig tempo? Neem dan deel aan de looptoer door de historische binnenstad langs gekende en minder gekende trekpleisters. Een gids animeert u onderweg met culturele weetjes. Op 7 april starten de looptoers. Meer info en inschrijvingen op www.antwerpenaverechts.be.

INBURGERING LOOPT

"IK HEB AL VEEL VRIENDEN GEMAAKT TIJDENS DE TRAINING"

Sport helpt om in te burgeren. Asante Kojo uit Ghana schreef zich in voor 'Inburgering loopt' en traint samen met andere Antwerpenaars voor de 10 Miles in april.

Asante Kojo (20) kwam vorig jaar vanuit Ghana naar Antwerpen en schreef zich meteen in voor 'Inburgering loopt', een initiatief van Inburgering Antwerpen, Buurtsport en Beerschot Atletiek. "Iedere vrijdagavond verzamelen we met een twintigtal personen in Park Spoor Noord. De beginners trainen in het park voor 5 km. De gevorderden trainen voor de 10 Miles."

"Vorig jaar was er niet meteen plaats in de cursus Nederlands", vertelt Asante. "Ik schreef me in voor de looptrainingen om contacten te leggen met andere nieuwkomers. Dat is me gelukt, ik heb er al heel wat vrienden aan overgehouden. In Ghana deed ik ook aan atletiek, maar dan in het team van de middelbare school. Lange afstanden zijn mijn specialiteit. Ik heb me trouwens al aangesloten bij atletiekclub OLSE uit Merksem."

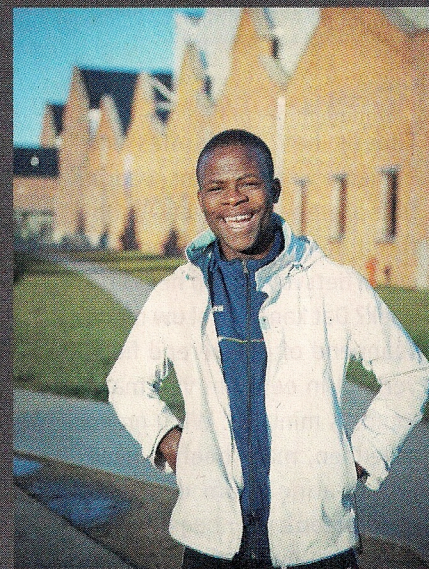
Iedereen welkom

Asante is een uitstekend voorbeeld van de werking van 'Inburgering loopt'. Sporten is gezond, dat weet de stad ook. Nieuwkomers kunnen dankzij het project con-

tacten leggen, en zich eventueel via een sportclub in het plaatselijke sociale leven inwerken. Bovendien zijn de trainingen een ongedwongen moment om in groep Nederlands te praten. 'Inburgering loopt' is er niet alleen voor nieuwkomers, ook andere Antwerpenaars zijn welkom.

INBURGERING LOOPT

18/1 tot 19/4, elke vr van 17 tot 18 uur
Park Spoor Noord
ingang Buurtsporthal Parkloods
inschrijven bij Buurtsport
tel. 03 270 31 30
buurtsport.antwerpennoord@stad.antwerpen.be



Asante Kojo: "Lange afstanden zijn mijn specialiteit."

WIN! een freepodium langs het parcours van de 10 Miles of de marathon.
Surf naar www.sportingA.be.



WIELRENNEN: AGENDA

WORLD PORTS CLASSIC

Wint Tom Boonen opnieuw de World Ports Classic? Deze tweedaagse wielertoer tussen de havensteden Rotterdam en Antwerpen wordt het laatste weekend van augustus gereden.

BELGIAN CYCLING HAPPENING

Op 14 en 15 september is het feest voor de wielertoeristen. Tijdens de Belgian Cycling Happening kan u in en rond Antwerpen fietsen, op de weg of in het veld. De afstand kiest u zelf.

FIETSFILMFESTIVAL

Tijdens het fietsfilmfestival geniet u van kortfilms waarin fietsontmoetingen en -avonturen de hoofdrol spelen. Uw eigen fietsverhaal op het witte doek? Dat kan! Vertel uw mooi, spannend of ontroerend fietsverhaal in een film van maximum 15 minuten. Wil u graag meedoen, maar heeft u geen filmervaring? Kom dan naar de film labo's voor begeleiding. Meer info op filmfeest@fietsapen.be of www.fietsapen.be. Een film insturen kan tot 15 juli. Het festival vindt plaats op 14 en 15 september op en rond het De Coninckplein.



Hilde Van Loon en haar fietsende vriendinnen: "Alcohol en fietsen: dat is geen goede combinatie."

BELGIAN CYCLING HAPPENING

"WIELRENNEN DOE JE BEST IN GROEP"

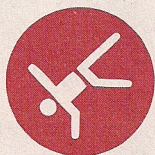
Sinds ze twee jaar geleden de flanken van de Mont Ventoux bedwong, is Hilde Van Loon verslingerd aan haar fiets. Dit jaar wil ze met haar fietsvriendinnen in september meedoen aan de Belgian Cycling Happening.

Iedere zichzelf respecterende wielervriendin moet ooit de Mont Ventoux beklimmen. Hilde Van Loon werd twee jaar geleden uitgedaagd door een vriendin en begon volop te trainen om de gevreesde Kale Berg te bedwingen. En kijk: haar rit naar de top duurde maar 2 uur en 23 minuten. Niet slecht voor een beginner. "Vanaf dan wist ik het zeker: ik blijf wielrennen voor de rest van mijn leven." Hilde sloot zich aan bij Zurenborg Sport en is ondertussen een gedreven wielrenster. Het liefst trekt ze er in groep op uit. "Als je

alleen traint, duren de trainingsritten veel langer. In groep vliegen de uren voorbij. En na de training praten we altijd nog even na, gezellig in een cafeetje op de Dageraadplaats."

Wielrennen is een sociale sport. Net daarom wil Hilde graag deelnemen aan de Belgian Cycling Happening, een wielertweedaagse in september. "Je kan er individueel aan deelnemen, maar ik zou het liefst een ploegje samenstellen met alleen maar vrouwen. Dat keuvelt beter onderweg. Dat er geen competitie aan verbonden is, trekt me ook aan. Fietsen is voor mij in de eerste plaats ontspanning." Wil dat ook zeggen dat Hilde onderweg af en toe pauzeert bij een frisse pint? "We gaan er geen kroegentocht van maken. Alcohol en fietsen: dat is geen goede combinatie."

WIN! 2 plaatsen (+18 jaar) in de volgwagen tijdens de World Ports Classic. Surf naar www.sportingA.be.



TURNEN: AGENDA

WK TURNEN

Het WK Turnen, het grootste turnevenement op de Olympische Spelen na, komt naar Antwerpen. De wereldtop geeft het beste van zichzelf tussen 30 september en 6 oktober in het Sportpaleis.

URBAN SPORTS & TURNHAL

Rond urbansporten en turnen is veel te doen in september. Niet alleen voor de getrainde sporters. De Parkloods van Park Spoor Noord wordt omgebouwd tot een urban sports & turnhal waar iedereen kan proeven van turnen, freerunning, parcours en veel meer.

THE BARCELONA CASTELLERS

The Barcelona Castellers zijn meester in het bouwen van menselijke piramides. Op 27, 28 of 29 september kan u de meest imposante menselijke torens spotten in Antwerpen.

Donna-Donny Truyens: "Tegen september moet ik aan de top van mijn kunnen zijn."



WK TURNEN

"MET DE HULP VAN HET PUBLIEK EINDIG IK MISSCHIEEN WEL OP HET PODIUM!"

In 2013 komt het WK Turnen naar Antwerpen! Donna-Donny Truyens, topturner en student verpleegkunde, wil er een medaille op zijn 'paard met bogen'.

Het topsportbeleid van Vlaanderen werpt zijn vruchten af. Antwerpen haalde het WK Turnen binnen, en Vlaanderen kan nu ook enkele topturners naar zo'n kampioenschap afvaardigen. Het grootste talent van de nieuwe lichting turners is zonder twijfel Donna-Donny Truyens. De Leuvenaar maakt zelfs kans op het podium in zijn favoriete discipline: het paard met bogen. "De eerste twee plaatsen zijn normaal onbereikbaar, maar voor het brons ligt de strijd open", vertelt hij. "Mijn eerste doel is om in de voorronde bij de eerste acht te eindigen. Als ik in de finale geraak,

is alles mogelijk. In eigen land op het podium eindigen: het zou fantastisch zijn. Met de hulp van het publiek en de juiste dosis adrenaline... Wie weet kan ik mezelf dan wel overstijgen?"

Donna-Donny is student verpleegkunde met een topsportcontract. "Verpleger is een job met toekomst, maar dit jaar gaat al mijn aandacht naar het paard met bogen. Ik oefen zo'n twintig uur per week. Tegen september moet ik aan de top van mijn kunnen zijn."

Medaille

Laatste vraagje - eentje dat misschien minder met turnen te maken heeft: waar komt de naam Donna-Donny vandaan? "Van de voetballer Roberto Donadoni", vertelt Donna-Donny. "Mijn vader is een voetballiefhebber. Maar dat maakt niet uit. Hij zal ook uitzinnig van vreugde zijn als ik een medaille in het turnen haal."

WIN!

10 duotickets voor de finale van het WK Turnen. Surf naar www.sportingA.be.



URBAN: AGENDA

ANTWERP STREET KICKS

Op zondag 1 september kleurt Park Spoor Noord voor de 3e keer helemaal Urban. Alles wat extreem, spectaculair en cool is, komt aan bod: bmx, snowboarden, skaten, breakdance, graffiti, muziekoptredens en veel meer. Demonstraties van nationale en internationale toppers en een massa initiaties staan garant voor een dag vol adrenaline en topactie.

FREERUNNING PARCOURS

Pas dit jaar op voor stadsacro-baten in de wijk Luchtbal.

PA NI PWOBLEM

In september brengen de Celine Brothers hun eerste duo-optreden met 'Pa Ni Pwoblem', creools voor 'geen probleem'. Het is een theaterstuk over verschillende achtergronden, culturen, normen en waarden. De inspiratie haalden ze uit hun roots: een mix van Antilliaans, Chinees en Vlaams. In een combinatie van kleinkunst, cabaret, dans en acrobatie vertellen ze wie ze zijn en waar ze vandaan komen.

FREERUNNING PARCOURS

"FREERUNNERS WELKOM OP DE LUCHTBAL"

Freerunners lopen de stad af, op zoek naar hindernissen die ze dan stijlvol overwinnen. De vzw JES bouwt in 2013 samen met Antwerpse freerunners een vast trainingsparcours op de Luchtbal.

Freerunnen is een typische stadssport waarbij je zowat alles gebruikt wat ook maar een beetje uit de grond steekt. Trappen, balustrades en palen: een free-runner springt er met zwierige salto's overheen. Het is een spectaculaire sport die je niet zomaar één-twee-drie onder de knie krijgt. De vzw JES contacteerde enkele jonge freerunners om samen op de Luchtbal een trainingsparcours aan te leggen.

"Freerunners worden in de stadskern vaak weggejaagd", vertelt Koen Beckx, coördinator bij JES vzw. "Tijdens de Zomer

Van Antwerpen hadden ze een tijdelijk oefenterrein aan de Zomerfabriek, maar dat werd altijd na een maand weer afgebroken. De nood aan een vast trainingsterrein was dus hoog. JES startte onlangs een jeugdwerking in de Luchtbalwijk, en we merkten meteen dat er weinig faciliteiten waren voor de jeugd. Daar willen we met het freerunnersterrein werk van maken. Jongeren verdienen hun plaats in de openbare ruimte."

Workshops

"In 2013 beginnen we met de opbouw van het parcours. We doen dat stap voor stap, samen met een aantal jonge freerunners. Zij hebben inspraak in het ontwerp van de hindernissen en de keuze van de materialen. Zodra het parcours er ligt, willen we hen ook workshops laten geven aan jeugdgroepen of scholen. Het is de bedoeling dat jongeren uit heel Antwerpen het terrein gaan gebruiken."



Koen Beckx: "Freerunners worden in de stad vaak weggejaagd."

WIN!

1 workshop breakdance tijdens Unbreakable op 20/4 voor u en 10 vrienden, inclusief tickets voor het WK Breakdance. Surf naar www.sportingA.be.



FUTSAL: AGENDA

EK FUTSAL

De strijd om de Europese titel zaalvoetbal wordt in Antwerpen gevoerd. De voorronde vindt plaats in de Lotto Arena. Vanaf de kwartfinales wordt in het Sportpaleis gevoetbald. Het toernooi start op 28 januari 2014. De Europese kampioen kent u op 8 februari 2014.

OPEN ANTWERPS RECREATIEF ZAALVOETBALTORNOOI

Wil u net zoals de grote Europese namen in het Sportpaleis spelen? Dat kan! In de aanloop van het EK Futsal is er een recreatief zaalvoetbaltornooi. De finale wordt gespeeld in het Sportpaleis tijdens het Europese kampioenschap.

RECREATIEF ZAALVOETBALTORNOOI

"VOETBALLEN LEER JE OP DE PLEINTJES"

In de schaduw van het EK Futsal organiseert Sporting A ook een recreatief toernooi. Ilyas El Haoual, voetbalgoochelaar en speler van Futsal Topsport Antwerpen, geeft je nu al enkele trucjes mee.

Ilyas El Haoual (31) is een man met een groot hart en gouden benen. Hij is jeugdwerker en verdient een centje bij als zaalvoetballer bij de Antwerpse topklasser Futsal Topsport Antwerpen. "Twee keer per week geef ik training aan enkele jeugdspelers op Linkeroever. Dat hoort bij mijn job als jeugdwerker", vertelt hij. Ilyas leert hen de kneepjes van het zaalvoetbal. "Techniek en snelheid zijn het belangrijkste in de zaal. Op het veld spelen ook kracht en uithouding een grote rol. Maar veldvoetballers kunnen veel leren van hun collega's in de zaal. Zo heb ik ook training gegeven

aan de veldspelertjes van Antwerp en Beerschot."

Wat kunnen ze er dan leren? "Schijnbewegingen! Zaalvoetballers zijn meesters in voetballen op een kleine ruimte. Daarom lopen er zoveel talenten rond in Borgerhout. Op de pleintjes oefenen ze er voortdurend trucjes die hun techniek aanscherpen."

Kicken

Dat Ilyas zelf aardig kan ballen, bewijzen zijn zeven jaren bij de Rode Duivels van de zaal. "Dat was een fantastische periode, echt voetbal op topniveau. Jammer genoeg betekende het ook heel veel reizen. Als je dan kinderen krijgt, moet je keuzes maken. Ik zal dus niet meedoen aan het EK Futsal." Doet hij wel mee aan het recreatief toernooi? "Dat mag niet van mijn club. Spijtig. Spelen in het Sportpaleis, dat moet een kick geven."



Ilyas El Haoual: "In Borgerhout lopen er veel voetbaltalenten rond."

WIN!

5 voetballen van Nike uit de Sporting A-lijn. Surf naar www.sportingA.be.