

## Provinciale titel W5K voor Tim Bruggeman

### **Ertvelde 13/7**

Er waren al wat meer atleten in de kleuren van sponsor LUXOR Maldegem te bespeuren aan de Hoge Wal.

Cad Sam Decousemaecker was de beste in zijn categorie op de 100m sprint in 14"27 met lichte tegenwind. Ook op de 300m was hij de beste in 48"39. Op de 300mH haalde Niels Staelens een tweede stek in 49"35. Hij wou ook nog een 300m betwisten maar daar hadden de trainers een stokje voor gestoken. Leeftijdsgenoten Tercit Tessenaere en Mira De Zutter werden respectievelijk tweede en derde op de korte sprint en lieten 15"71 en 16"32 noteren. Voor Mira was het haar eerste wedstrijd. Sen Jarne Baele haalde de derde stek op de hectometer en liet een PR van 11"75 optekenen. Mas Lucien Heyde liep een CR op de 800m en zette de tijd op 2'25"12. Zijn ambitie is binnenkort het BR 1000m aan te vallen. Marc Huyghe werd vierde in het kogelstoten met een worp van 8m50. In het hamerslingeren haalde hij de zege met een worp van 36m38. Etienne De Vriendt werd vierde in totaal en wierp de bol van 4kg naar 26m50

### **Ninove 16/7**

Op de FC werden enkele mooie tijden neergezet. Adrien Devriendt zette er één neer op de volle baanronde die hij aflegde in 47"49. Mas Lucien Heyde verbeterde zijn CR van drie dagen voordien om het op 2'24"40 te brengen. Robin Van Damme won weliswaar zijn reeks 400H in 50"91, hij werd vierde in de totaaluitslag. Manon Depuydt knoopt meer en meer aan met competitie en liep de rechte lijn in 11"95. Lizzy Immesoete liep een 800m in 2'28"91. Op de 1500m liep Axana Schaevebeke sneller als ooit tevoren en finishte in 4'25"26. Jenka Wittevrongel verpulverde haar PR op dat nummer met meer dan 11 seconden om het op 4'57"32 te brengen.

### **Sint Niklaas 17/7**

Op het BK Werpvijskamp voor Mas werden ook provinciale titels uitgedeeld.

Sen Tim Bruggemand haalde een vierde stek maar was wel de beste Oost-Vlaming. Hij verzamelde 1914 punten door de hamer 31m32 weg te slingeren, de kogel 7m62 weg te stoten, de discus landde na 28m90 en de speer na 34m72. Het gewicht van 15,880kg plofte neer na 8m86. Mas Marc Huyghe nam deel aan het BK/PK. Hij diende deel te nemen bij de M50+ met 46 andere atleten, waaronder een pak buitenlanders. Dit telden natuurlijk niet mee voor de titels. Marc werd 4<sup>de</sup> in de leeftijdsgroep 60+ door de hamer 36m99 weg te zwieren, de kogel 8m56 weg te stoten en de discus 25m73 te laten zweven. In het speerwerpen vestigde hij een CR met 23m42 en het gewicht landde na 13m64. Met zijn totaal van 2622ptn verpulverde hij ook het CR van Etienne De Vriendt. Marc kreeg ook de zilveren provinciale plak toegewezen.

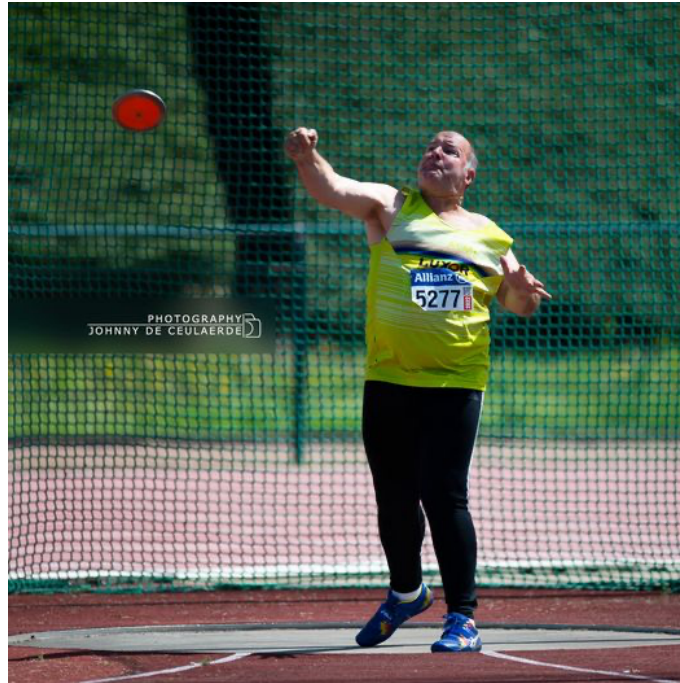
### **Tielt 21/7**

De familie De Greve trok naar Molenland om er enkele wedstrijden te betwisten. Tristan won de 80m in een PR van 10"98, eindelijk onder die 11. Op de 150m horden liep hij ook een PR (want de eerste maal). Hij finishte als derde in 22"44. In het verspringen werd hij zevende met een sprong van 4m17. Livia haalde een achtste plaats op de 80m in 12"02. Op de 150m horden, die ze ook voor de eerste keer liep, haalde ze een derde stek in 23"51. In het verspringen werd ze achtste met 3m93. In hun spoor liep Pup Leonie Wildemauwe een PR op de 60H waar ze zevende werd in 13"25. Op de 1000m haalde ze een zesde stek in 3'59"50 en in het ver werd ze tiende met een sprong van 2m95.



### Beernem 23/7

Trainer Marc Huyghe kon aantreden in zijn thuisstad. In zijn zog nam hij twee polsstokkers mee. Hijzelf werd derde in het discuswerpen met 23m60 en haalde hij een identieke plaats in het kogelstoten met 8m33. Sch Charlot Swanckaert won het polsstok met een sprong over 2m31, trainingsmaatje Jules Maenhaut won in zijn wedstrijd met een sprong over 3m50. Hij faalde driemaal op de nieuwe CR hoogte van 3m67.



### Huizingen 23/7

Op de FC van OEH haalde Robin Van Damme een tweede plaats op de 400H in 51"12. Philip Milanov won het discuswerpen met een worp van 61m95 en werd tweede in het kogel met een worp van 17m17. Manon Depuydt haalde de zevende tijd in de reeksen 100m in 11"92 waarmee ze zich plaatste voor de finale. In die finale werd ze zesde in 11"79. Het gaat langzaam maar zeker de goede richting uit. Margaux Dossche kwam haar snelheid eens opschroeven en liep een 400m. Ze werd daar als 15<sup>de</sup> gerangschikt in 61"32.

### St Niklaas 23/7

Tristan De Greve werd vijfde op een meerkamp met 2772 punten. Om dit te verzamelen liep hij de 80m in 11"13, duwde de kogel 6m75 ver, wipte hij over 1m30 en landde hij 4m23 ver in de zandbak. De afsluitende 1000m finishte hij in 3'07"19. Zus Livia haalde ook de vijfde stek met 2520ptn. Ze liep de 80m in 11"74, duwde de kogel 6m22 ver, sprong over 1m30 en landde 4m28 voorbij de balk in het zand. Op de afsluitende kilometer haalde ze 3'17"24. Hun uitslagen bij kogel en ver waren PR's. Tristan liep ook nog mee in een ploegje van Waasland dat tweede werd in de aflossing 4x80 in 43"70. Livia won met een gemengd team dit onderdeel in 44"50.

### Hasselt 24 juli

Manon Depuydt ging het dit maal wel heel ver zoeken. Ze won de hectometer in 11"89 bij lichte meewind.