

## Belgische titel Lizzy Immesoete

Saint Ghislain 12 maart

Het laatste kampioenschap is gestreden, de spikes mogen effen opgeborgen worden. Op het BK veldlopen Mas haalde Lizzy het zonden noemenswaardige tegenstand. Ik denk eerder dat ze met de handrem op liet want de tijdsverschillen zijn niet enorm te noemen. Lizzy won bij de dames 50+ met 20 seconden op de tweede en 25 op de derde.



St Niklaas 11 maart

Ook bij de werpers begint het te kriebelen. De winterthrowing van ACW was een ideale gelegenheid om te kijken hoe ver ze staan met hun voorbereidingen. Trainer Etienne trok mee om het jonge geweld bij te staan. Twee van onze Cad dames in het hamerslingeren. Voor een eerste wedstrijd deden ze het niet slecht. Valentine Lambert werd tweede met 28m97, Frêle De Cock wierp zich naar een derde stek en een PR van 26m45. De lexicath kan al verbeterd worden. Neo-Jun Morgane Van Daele wierp haar discus naar 22m82 en werd daarmee tweede. In het gewichtwerpen haalde ze 10m65 waardoor zus Maité direct mag vrezen voor haar CR. Bij de Cad jongens werd Ilya Moudretsov zevende in het discuswerpen met 19m47. In het speerwerpen won Flavio Van Loo met 30m56, Ilya werd vierde met 22m56. Etienne tenslotte haalde een vijfde stek in het hamerslingeren met 25m74.