

## Promotie misgelopen

St Niklaas 7 mei

Mits een beetje meeval konden we dit jaar gepromoveerd zijn met de AC. Eerst moest Robin Van Damme geblesseerd afhaken waardoor we op de 400mH en de 110mH geen punten verzamelen. Ook diende de vervanger zaterdagavond forfait te geven omwille van werkomstandigheden. In het hinkstapspringen bij de mannen hadden we geen deelnemer. Ook ging er hier en daar iets mis en dat heeft ons de nek omgedaan.

Om 10.30hr begonnen 3 kampnummers. Jun Morgane Van Daele nam voor het eerst de kogel van 4kg in de hand alhoewel ze de kans had om dit al uit te testen op de eigen meetings in Eeklo. Ze stootte de bol 7m94 ver en werd negende. Wegens het afzeggen van onze speerwerpster vonden de trainers hun collega jeugdtrainer Lore Bauwens bereid om dit onderdeel voor haar rekening te nemen. Ze zwierde het 600gr zware werptuig 25m46 ver en haalde ook de negende stek. In het verspringen bij de heren beperkte Flavio Van Loo zich tot 1 sprong omdat zijn rug niet optimaal reageerde. Hij wipte 5m96 ver in de zandbak en haalde de achtste stek. Ondertussen begonnen ook de eerste loopnummers. 400mH hadden we geen deelnemer door bovenvermelde reden. We stonden laag in de tussenstand. De dames begonnen ook aan het hoogspringen en Jun Charlot Swanckaert, blijkbaar opnieuw goed aan het trainen, wipte over 1m61. Dit leverde haar een gedeelde 6<sup>de</sup> plaats op. Aan de andere kant van de piste was Jules Maenhaut bezig aan een goede wedstrijd met de lange stok. De weersomstandigheden waren niet optimaal en hij overschreed 3m60 wat hem op rang 8 bracht. Ook de dames dienden een 400mH te betwisten. Nenah De Coninck voor daar haar uitdaging. Ze liep een sterke baanronde, flirtte enkele maal met de hindernissen en sprintte door het elektronisch oog na 63"43. Dit was goed voor een tweede plaats in de totaalstand. Na het wegnemen van de horden werd de 100m betwist. Bij de dames was Louise Boone ter plaatse gevraagd om Emma De Naeyer te vervangen want die kampte met stijve hamstrings. Louise was de allerjongste van het veld en liep 13"27 wat haar op rang 12 deed belanden. Bij de mannen werd dit nummer betwist door Rendel Vermeulen. Hij liep naar een behoorlijke 10"90 en werd derde in de totaalstand. Direct daarna werd de 1500m betwist. Drie atleten gingen er als een speer vandoor, daarbij Axana Schaevebeke. De atlete van EA legde een moordend tempo op, Axana klampte aan. In de laatste ronde kon Axana zich nog voorbij de atlete van LEBB sprinten en ze werd mooi tweede in 4'27"32. Onze eerste zege van de dag kwam op naam van Philip Milanov. De werpring lag er enorm glad bij en hij vond blijkbaar zijn draai niet. Toch wist hij de schijf 59m31 ver te zwieren. Het puntenaantal dikte mooi aan temeer daar op het zelfde ogenblik en juist naast de kooi Charlot bezig was aan haar tweede wedstrijd. Ditmaal nam ze hinkstapspringen voor haar rekening. Ze sprong naar een CR van 10m32 en haalde de 7<sup>de</sup> stek. Als afsluiter van de voormiddag liepen de heren nog hun 1500m. Direct vormde zich een kopgroep van 4. Wout De Waegenaere knapte zijn deel van het werk op. In de laatste ronde diende hij zijn meerdere te erkennen in de atleet van HAC. Met een tijd van 4'03"40 voegde hij kostbare punten toe aan het totaal. We stonden op de zesde plaats, dat was geruststellend. Als afsluiter van de voormiddag was er de baanronde. Lieselotte Van Laere won niet alleen de sterkste reeks. Met een tijd van 56"54 deed ze beter dan ooit tevoren. Zelfs Hanne Maudens, die deel uitmaakt van het Belgisch team moest er aan geloven. Bij de heren was het Warre De Pauw die dit varkentje zou wassen. Was hij misschien te sterk gestart, feit is dat hij in de tweede bocht serieus "muilen" begon te trekken. Hij werd zesde in 51"19.

Na de middagpauze begonnen de dames met 100H. Emma nam een daverende start en dacht zelfs even dat ze te vroeg weg was. Haar eerste 8 horden gingen zeer vlot. Na de achtste horde kreeg ze problemen met haar zicht. De negende horde ging nog net maar de 10<sup>de</sup> duwde ze, uit veiligheidsoverweging, omver waardoor ze met DQ in de uitslag staat. Blijkbaar zal ze haar voedingspatroon voor de wedstrijd eens onder de loep moeten nemen. Jammer maar niets aan te

doen. Flavio stond toen al aan de hoogspringstand waar hij over 1m75 sprong, 1cm onder zijn PR. Gelukkig had hij zijn rug gespaard in de voormiddag en haalde hij zo een mooie rang. Philip was bezig in de kogelring en ook daar haalde hij de zege met 17m23. Heel opgetogen was hij niet. In het polsstokspringen wipte Stefanie Balatova over 3m40 en stopte de competitie omdat ze een mogelijke kwetsuur voelde opduiken. Verstandige beslissing wat haar toch op een tweede rang bracht. Met Timothy Herman hebben we een certitude in het speerwerpen. Zijn tweede worp werd 77m24 gemeten en na een derde gaf hij de pijp aan Maarten. Het seizoen is nog lang, de zege was verzekerd. Nenah nam ondertussen deel aan het verspringen. Haar verste sprong werd 5m11 gemeten en dit bracht haar op een achtste rang. Wat je allemaal niet doet voor je club !! Sch Margaux Dossche nam de 800m voor haar rekening. Ze liep een verstandige wedstrijd en de stressfactuur is blijkbaar goed geheeld. Ze haalde een mooie 4<sup>de</sup> plaats in 2'14"85. Spijtig genoeg is ze er volgende week niet bij wegens schooluitstap naar Berlijn. Bij de mannen werd dit nummer betwist door sportief coördinator en trainer Tom Du Pan. Door de afmeldingen hadden we niemand op dit nummer en Tom offerde zich op uit clubliefde, waar een dikke merci. Hij werd twaalfde, so what?, maar hij haalde een dik verdiend punt in 2'36"51. Ik wil het hem nog veel sprinters zien nadoen. Toen was het tijd voor de halve baanronde. Bij de dames was dit het onderdeel voor Manon Depuydt. Ze had een ideale "haas" die luisterde naar de name Rani Rosius, onze nationale topsprinterster. In haar spoor liep ze naar 24"37 en eindigde ze op een mooie tweede plaats. Bij de mannen zagen we Adrien Devriendt aan het werk. Onze immer optimistische sprinter liep de rest in de vernieling. Met een tijd van 21"19, 8 honderdsten boven zijn CR, maar met een tegenwind van 1,3m/sec zette hij een topprestatie neer. Trainer Philip glunderde. Morgane trad ondertussen aan voor haar tweede werpnummer. Ze slingerde de discus 23m85 weg en ze was tevreden met haar achtste rang. Toen was het tijd voor de lange afstanden. Jenka Wittevrongel nam deel aan de 3000m. Ze liep een zeer sterke wedstrijd en deelde haar inspanningen goed in. Ze haalde een voortreffelijke derde plaats in een PR van 9'55"59, eindelijk door die tien minuten barrière. Ze liep te glunderen na haar wedstrijd, je zou voor minder. Bij de mannen zorgde Sander Vercauteren voor de afscheiding. Ronde na ronde liep hij aan de leiding. Slechts 2 mannen konden dit tempo aan. In de laatste ronde ging de wieljeszuiger van LEBB er over en snoepte hem de zege af. Sander werd welverdiend tweede in 8'20"88. De langste afstand is de 5000m. Manuel De Backer vroeg zich op voorhand af hoe hij zijn marathon van enkele weken geleden zou verteerd hebben. Blijkbaar wel zeer vlot te zien aan zijn loopstijl. Direct scheidden ze zich met 3 af. Manuel nam het grootste deel van het werk voor zijn rekening. In de negende ronde plaatste de atleet van VS een versnelling. Manuel beantwoordde die vlot. In zijn spoor liep wel nog de atleet van HAC. Die heeft maar enkel de laatste halve ronde de kop genomen om de zege binnen te halen. Manuel werd tweede in 14'42"16.

Toen waren de individuele nummers achter de rug, enkel de estafetten bleven over en nog steeds stonden we op de zesde stek. Dus telkens in de sterkste reeks, maar in de minst goede baan. Beginnen met de dames 4x100m. Goede start van Emma, die de stok doorgaf aan Lieselotte. De tweede aflos ging bijna mis tussen Lieselotte en Nenah en die gaf op haar beurt de stok door in

tweede stelling achter AVT. Die waren ongenaakbaar maar Manon wist zich te ontdoen van HAC om de tweede plaats binnen te halen. Bij de mannen een onuitgegeven quatuor. Tom gaf de stok door aan Warre. Die zette op zijn beurt Flavio aan het werk en die mocht Rendel lanceren. Met een daverende eindsprint wist die og enkele atleten voorbij te snellen. Onze kerels werden zesde in 43"53. Restte enkel een nieuw nummer voor de Interclub. De 4x400m mixed relay. Verplichte volgorde man, vrouw, man, vrouw. Warre liep als eerste, gevolgd door Lieselotte. Adrien beet zijn tanden stuk op de atleet van LEBB. In tweede stelling gingen ze de laatste ronde in. Manon probeerde wat ze kon maar ze kon de tegenstrever niet meer inhalen. De eindstreep werd bereikt in een CR van 3'34"79. Na optelling van alle resultaten werden we vijfde gerangschikt op minder dan 25 punten van de eerste. Als we alle mogelijke punten van de gemiste proeven optellen moeten we volgend jaar met gezonde ambitie vooruitkijken naar deze wedstrijd.



Het leeuwendeel van onze atleten. Louise, Philip, Manuel en Timothy ontbreken.

Aalter 6 mei

Bij de Kan en Ben waren een handvol van onze atleten actief. Remi Blomme, Lena Tiri, Marie-Lou De Decker, Nora Blomme en Marie Verschuere hadden veel plezier bij het afleggen van hun spelletjes

Bij de Pup en Min waren meerdere atleten aanwezig, in voorbereiding van de BVV van komende zaterdag op eigen terrein.

Op de 80m bij de Min jongens sprintte Tristan De Greve naar een tweede stek in 11"22. Victor Neyt werd vierde in 11"378 en Cies Vandemaele 16<sup>de</sup> in 12"47. In het kogelstoten liep Victor met de zege weg met 10m26. Tristan werd negende met 6m48, net voor Cies met 6m40. Op de 1000m was Victor weeral de primus met een PR van 3'03"57, Leon Casteleyn werd 23<sup>ste</sup> in 3'44"03. Tristan liet het aan zich voorbijgaan wegens pijn in de enkel.

Bij de Pup jongens werd Mathias Strobbe 12<sup>de</sup> op de 60m 9"84 en 21<sup>ste</sup> op de 1000m in 4'01"91. In het vortexwerpen vestigde hij een CR met een worp van 15m89.

Bij de Min meisjes waren het meeste van onze atleten in de kleuren van sponsor LUXOR Maldegem te bespeuren. Op de 80m werd Olivia Strobbe tweede in een PR van 11"58. De fotofinish plaatste Nina Tevels op een zesde plaats in 12"03, Nore Mattheeuws liep ook een besttijd en die staat nu op 12"21 en daarmee viel ze net buiten de toptien. Claire van Paemelen werd 17<sup>de</sup> met 12"37 en Elena Ballegeer 22<sup>ste</sup> met een PR van 12"59. Op de 1000m vocht Olivia zich naar een overwinning in een PR van 3'30"56 na een zeer felle eindstrijd. Nore werd derde in een Pr van 3(32"27 en Claire viel net naast het podium en verpulverde haar PR met bijna 8 seconden om dit op 3'34"96 te brengen. Nina werd zesde in 3'38"32, Elena 13<sup>de</sup> in 3'45"74. Marie Stockman haalde de 31<sup>ste</sup> stek in 4'13"71. In het kogelstoten wierp Olivia een PR van 7m77, Nore wierp ook al een beste met 5m95 net als Nina die 5m53 liet optekenen. Ook Claire had nog nooit zo ver gestoten en kwam op 4m93, Elena haalde 4m68 en Fran Dobbelaere een PR van 4m28.

Lévinia Van De Sompel Dook voor het eerst onder de 9 sec op de 60m. Met 8"97 won ze ook de wedstrijd. Jana Tiri liep een beste met 10"24 en Leonie Wildemauwe met 10"37. Ze werden respectievelijk 19<sup>de</sup> en 23<sup>ste</sup>. Léonie vestigde ook een PR in het vortexwerpen met 20m23, Lévinia haalde 17m18 en Jana een dik PE met 12m16. Léonie werd negende op de 1000 en liet ook daar een besttijd noteren. Die is nu 3'44"59. Hetzelfde voor Jana die haar tijd met meer dan 9" verbeterde naar 4'11"29.

Volgende zaterdag is er de BVV Pup en Min op eigen terrein in Maldegem en de zondag verdedigen de Cad en Sch de clubkleuren in Ertvelde. Supporters allemaal op post.

Achiel