

Pakken medailles op diverse kampioenschappen

Ik dacht eens met verlof te gaan en een beetje rustig aan het laatste gedeelte van het outdoor seizoen te kunnen beginnen. Ik had echter enkele kampioenschappen uit het oog verloren. De snoodaards van atleten kwamen met een mooi aantal medailles terug dus ik kan weer aan de slag.

Beveren 16 en 17 september

Op het PK MK namen een aantal zeer gemotiveerde atleten deel met de bedoeling hun PR te verbeteren en een medaille mee naar huis te nemen. Op zaterdag hadden we twee Cad die respectievelijk een 6- en achtkamp betwisten. Het was Flavio Van Loo die de spits afbeet op de 100m. Hij overbrugde die in 12"16 bij lichte tegenwind. Na de middagpauze moest hij het verspringen betwisten. Hij sprong 6m11 ver en liet de concurrentie ver achter zich. Rond theetijd deelde hij een nieuwe tik uit. Hij won het kogelstoten met een PR van 12m80, de rest zag de bui al hangen. Net daarna begon Livia De Greve aan de eerste proef van haar zeskamp. Ze overwon de 80H in een PR van 14"92. Van daar naar het hoogspringen is maar een stap. Livia wipte over 1m30 en voegde 409pt toe aan haar totaal. Flavio was ondertussen gestart met zijn laatste proef van de dag. Hij wipte met de polsstok over 3m10 en gaf er toen de brui aan omdat hij weer een groot aantal punten uitliep op de gouvgenoten. Livia mocht haar dag afsluiten met kogelstoten. Ze duwde de bol van 3kg 6m49 weg en ging gerust de nacht in.

Op zondag werd dan de rest van de MK afgewerkt en kwamen ook de jeugdathleten hun MK betwisten.

Min Olivia Besson begon met een PR aan de 80m, ze finishte in 11"16. Olivia Strobbe haalde de meet in 11"40, Nina Tevels deed er 11"92 over, Claire Van Paemelen in een PR van 12"18 en Nore Mattheeuws in 12"37. Net daarna was het aan de jongens van die categorie. Tristan De Greve haalde de meet in 10"83, Victor Neyt in 11"10. Ferre Mattheeuws deed er 11"99 over, Lennerd Claeys eindigde in een PR van 12"24. Direct daarna was het aan Flavio om de 100H te bedwingen. Ook in deze proef was hij de primus. Hij eindigde in 13"92, de tweede had al 15"28 nodig. Wat een overmacht. Ondertussen waren de Min meisjes bezig aan het hoogspringen. Olivia B wipte over 1m37, Olivia S hield het bij 1m28. Nina vestigde met 1m25 een dik PR, Claire wist haar PR met 6cm op te krikken naar 1m20, zelfde hoogte als Noor. Op hetzelfde ogenblik waren de Pup jongens gestart met kogelstoten. Mathias Strobbe verpulverde zijn PR met meer dan 1 meter en bracht het om 6m06. Ook de meisjes van deze categorie begonnen met dezelfde proef op een andere stand. Leonie Wildemauwe duwde de bol 5m11 ver. Aiko Vanhaelewyn haalde bij haar eerste wedstrijd 4m74. Het was zeer druk omheen de piste want de Min J waren bezig met het verspringen. Victor wipte 1cm verder dan ooit en landde na 4m89 in het zand. Trainingsmaatje Tristan kon dit niet aan zich laten voorbijgaan en hij verbeterde zijn PR met 14cm naar 4m85. Lennerd zijn beste sprong werd 3m27 gemeten. Livia was bezig in de andere verspringbak. Haar beste werd 4m14 gemeten. De volgende om hun kunsten te tonen waren de Pup op het sprintnummer. Mathias verbeterde ook daar zijn bestprestatie en bracht ze op 9"65. Leonie sprong in haar wedstrijd naar 3m33, Aiko haalde 3m16. In het centrale gedeelte van de piste was Livia bezig met speerworstelen. Ze liet dit werptuig neerdalen na 19m63. Flavio mocht dan het hoogspringen overbruggen. Hij begon pas toen alle anderen gefaald hadden. Hij wipte over 1m83, 1cm onder zijn PR, 1m85 was nog te hoog gegrepen. Ondertussen waren de Min J bezig met de kogel. Victor haalde 9m97, Ferre een dik PR van 9m25, Tristan 7m34 en Lennerd 5m85. De meisjes van deze leeftijdsgroep mochten ondertussen de zandbak bedwingen. Olivia S won de proef met een mooi PR van 4m58, Nore haalde 3m55, Claire een PR van 3m44 en Olivia B verspeelde haar medaillekansen met een sprong van slechts 3m11. De afstootbalk bij de zandbak is niet haar beste vriend de laatste maanden. Direct daarna mochten de meisjes naar het kogelstoten. Olivia S haalde een PR van 8m66, Olivia B stootte 7m84. Claire vestigde met 6m60 een PR, Nore duwde de bol 5m83 weg. Terzelfder tijd waren de Pup ver aan het springen. Mathias vestigde met 3m47 een volgend PR. De meisjes sprongen

in de andere bak. Leonie haalde 3m33 en Aiko 3m16. Om 17 uur liep Livia naar de zege op de afsluitende 800m. Ze haalde een mooie tijd van 2'27"77. Ondertussen sprongen de Min J hoog. Victor wipte over 1m47, Tristan over 1m44, Ferre 1m35 en Lennerd 1m15. Flavio was ondertussen bezig aan zijn voorlaatste proef, het speerwerpen. Hij zwierde het werptuig naar een dik PR van 38m27 en kon gerust uitkijken naar de laatste proef. Toe was het tijd voor de andere afstandsnummers. Mathias dook meer dan 15 seconden onder zijn PR dat nu op 3'44"29 staat. Leonie sloot af met 3'43"51, Aiko liet 3'49"89 optekenen. De familie Strobbe had blijkbaar "vitesse" pillen gegeten want ook Olivia verpulverde haar PR en bracht het naar 3'20"09. Nore eindigde na 3'26"91 en sleurde in haar zog Claire naar een PR van 3'27"88. Nina finishte na 3'37"46 en Olivia na 3'47"66. Tristan won de wedstrijd bij de jongens in 3'05"17, Victor haalde 3'11"11, Ferre 3'27"01 en Lennerd startte niet meer. Restte enkel nog Flavio. Alle atleetjes waren gebleven om hun voorbeeld met luide stem aan te moedigen. Hij won overtuigend de wedstrijd in 2'59"54 waarbij hij voor het eerst onder de 3 minuten bleef. Toen was het tijd voor de afrekeningen.

Flavio won de achtkamp met 4828 punten, net onder zijn CR die hij vestigde op het BK. Livia liet 2581pt optekenen en haalde een voortreffelijke 12^{de} stek, als eerste jaar Cad. Victor viel met zijn 3307pt net naast het podium en wordt gevolgd door Tristan die 3208pt verzamelde. Ferre werd 16^{de} met 2445pt. Olivia Strobbe haalde de bronzen medaille met 2786pt en zij is ook nog maar eerste jaar Min. Olivia B werd twaalfde met 2301 eenheden, Claire 18^{de} met 2067pt, Nore 21^{ste} met 202pt en dat waren er 3 meer dan Nina die na haar in de uitslag staat. Leonie werd dertiende met 1273pt, Aiko 16^{de} met 1179pt. Mathias haalde de zestiende stek met 1529pt.

Roeselare 23 september

Onze Pup en Min mochten de b-finale betwisten van de beker van Vlaanderen en moesten daarvoor naar de Rodenbachstede. Een mooie delegatie gaf het beste van zichzelf.

Min jongens

Mathis Duchene haalde de derde plaats op de 80m sprint en verpulverde zijn PR met meer dan een halve seconde om dit op 10"52 te brengen, een plaats in de club toptien is een feit. Lennerd Claeys liep een PR van 11"79, Maurits Pira verbeterde ook zijn PR naar 12"78 en Lucas Vermeire finishte in 13 seconden precies. Op de 150m was er opnieuw een sterke verbetering van het PR voor Mathis die er bijna 2 seconden afdeed en nu met 19"78 staat. Hij komt daarmee ook de lexicath binnen. Lucas nam de 300m voor zijn rekening en verbeterde zijn beste ooit naar 51"77. Tristan haalde de tweede stek op de 1000m in 2'57"12, Léon Casteleyn verbeterde zich naar 3'38"14. Tristan werd ook tweede op de 80H die hij aflegde in 12"52. Op de aflossing 4x80m werden Mathis, Ferre, Victor en Tristan tweede in 42"62. Maurits, Lucas, Lennerd en Léon eindigden in 49"75.

Ferre duwde de kogel 8m94 ver wat hem een achtste plaats opleverde. Victor won het speerwerpen met 39m23, Léon wierp het tuig naar een PR van 16m54. Ferre sprong over 1m25, Lennerd over 1m20. Victor werd tweede in het ver met een sprong van 4m77, Maurits landde na 2m51.

Pup jongens

Mathias Strobbe liep de 60m in een PR van 9"62, Senne Masscho vestigde een mooi pr op de 1000m door te eindigen in 3'25"94. Wannes De Vlieger liep een PR op de 60H en flitste door het oog na 12"20. Op de 4x60m eindigden Wannes, Mathias, Arthur Blomme en Senne in 37"36.

Wannes wierp de vortex naar de vierde stek met 38m37, Henri Vansteeger haalde een dik PR met 33m50 en Senne verbeterde zich gevoelig naar 22m68. Henri wipte nadien over 1m05. Mathias sprong 3m33 ver, Arthur landde na 2m98.

Min meisjes

Op de 80m sprint verbeterden alle 3 onze deelnemers hun bestprestatie. Renée De Wever bracht die op 12"33, Fran Dobbelaere op 12"34 en Maya Van Den Broeck op 14"11. Zelfde beeld op de 150m waar Olivia Strobbe 20"71 liep, Nina Tevels 22"50 en Fran 23"35. Op de 300m staat de besttijd van Elena Ballegeer sindsdien op 50"74, Darya Moudretsov haalde 55"62 en Maya 56"56. Op de 1000m snelde Claire naar een PR van 3'25"72, Nore Mattheeuws haalde 3'31"38 en Renée bij haar eerste kilometer ooit 3'42"03. Op de 60H werd Olivia vierde in 10"50, Elena liep 12"48. Drie ploegen in de aflossing 4x80m. De twee Olivia met Claire en Nina liepen 45"73, Darya, Fran, Lore Sierens en Nore 47"71 en Renée, Inoa De Weerd, Maya en Elena 50"10.

Lotte werd derde in het speerwerpen met 23m51, Inoa haalde een PR van 13m28. Olivia B wipte over 1m40, net onder haar PR. Olivia S won het ver met 4m51, Nore sprong een PR van 3m78 en Nina landde na 3m58.

Pup meisjes

Jana Tiri liep de 60m sprint in 10"04, Luna Vermeire liep met 10"64 een bestprestatie. Op de 1000m haalde Aiko een PR van 3'38"88, Leonie eindigde na 3'39"95. Leonie eindigde de 60H in 12"77. Op de estafette 4x60m haalden Aiko, Zita Bonne, Leonie en Jana de meet na 39"49.

Zita duwde de kogel naar 4m96. Aiko werd vierde in het vortexwerpen met een PR van 28m35, Zita wipte over 1 meter. Jana sprong 3m48 ver in de zandbak, Luna sprong met 2m70 een PR.

In de eindafrekening werden onze jeugdathleten achtste naar een mooie groepsprestatie.

Eeklo 23 september

Ondertussen waren de oudere werpers aan het werk in Eeklo om de kleuren van sponsor LUXOR Maldegem hoog te houden. Trainer Etienne De Vriendt wierp de discus naar 23m51 maar haalde nadien een CR met het gewicht van 7,26kg door dit 10m62 weg te slingeren. In het hamerslingeren werd hij vijfde met 27m04. Sen Tim Bruggeman haalde een tweede stek met de discus met 26m73. Steffen Lemmens wierp een SB met het gewicht van 15,88 door dit 15m01 weg te zwieren. In het hamerslingeren was er een derde plaats voor Steffen met 48m42, Tim werd vijfde met 26m41. Sch Flor Laenens werd vierde in het kogelstoten met 9m75, Brend Goethals slingerde de hamer naar 29m36. Cad Ilya Moudretsov wierp de discus naar een PR van 22m72 en in het kogelstoten duwde hij de bol naar precies 7 meter

In het kogelslingeren haalde Carine De Sutter 29m69 met de bol van 3kg, zus Mirjam liet die van 4kg 22m31 ver ploffen. Sen Maité Van Daele wierp het gewicht naar 10m85 en de hamer naar 36m04. Haar zus Morgane wierp het gewicht van de Jun naar 9m93 en in het hamerslingeren haalde ze 33m78, Ona Lemmens wierp 24m35. Cad Valentine Lambert wierp de hamer naar een PR van 38m76.

Tielt 24 september

Sen Warre Ryckaert liep een 1500m in een PR van 4'47"83, Cad Sam Decousemaecker wierp de speer van 600gr naar 41m58 wat hem op een tweede plaats deed belanden.

Pescara (It) (vanaf) 24 september

Op het EK voor Mas in het Italiaanse Pescara hadden Lucien Heyde en Lizzy Immesoete zich zonder problemen geplaatst voor de finale 1500m. In die finale bij de dames werd Lizzy onderuit gekegeld in de laatste rechte lijn. Bij het rechtstaan tikte ze per ongeluk een Italiaans tegenstreefster aan. Lizzy kwam wel als derde over de meet maar werd achteraf door een (chauvinistische ?) jury gediskwalificeerd ten nadele van de lokale atlete. Dit scenario gaf Lucien vleugels want hij slaagde er wel in een bronzen medaille weg te kapen. Twee dagen later was het weer aan Lucien. Hij had de smaak te pakken want hij haalde zilver op de 5000m. De volgende dag waren er dan de kwalificaties voor de 800m waarbij onze beide clubgenoten zich konden plaatsen voor de finale. Lizzy ging er als een speer vandoor en liep ruim aan de leiding. In de laatste rechte werd ze echter voorbijgesneld door een tegenstreefster waardoor ze zich tevreden diende te stellen met zilver. Lucien eindigde als zesde, de opvolging van wedstrijden begon zijn tol te eisen. Op de afsluitende dag nam Lizzy deel aan de 4x400 m mixed relay. Met de Belgische ploeg werden ze vierde maar ze vestigden wel een BR. Proficiat alle 2

Nijvel 30 september

Drie van onze atleten sloten hun jeugdperiode af op het "officieuze" BK voor Miniemen.

Olivia Besson haalde zilver op de 150m horden in een voortreffelijke 22"19. Op de 60H eindigde ze derde in haar reeks in 10"35 en dit was net niet snel genoeg om de finale te halen. Tristan De Greve liep een PB in de reeksen 80H in 12"40 en plaatste zich voor de finale. In die finale werd hij derde in 12"47. Hij nam ook deel aan het PSS. Daar haalde hij een mooie vijfde plaats met 2m60. Victor Neyt focuste zich op de kampnummers. Met de speer wist hij zich naar de tweede plaats te wurmen met een worp van 38m28, in het verspringen haalde hij een derde rang met een PB van precies 5 meter. Van een afsluiter gesproken.



Antwerpen 1 oktober

De hamerslingeraars kregen weer niet de erkenning die ze verdienen. Omdat geen enkele organisator het BK van Cad tot Bel wilde inrichten (wegens hoge jurykosten?) werd dit dan maar toegevoegd aan het KVV Cad, Sch en Mas. Dit resulteerde in slechts 4 worpen per atleet want anders kon het tijdschema niet aangehouden worden.

Trainer Etienne De Vriendt stuurde een kort verslagje :

Resultaten: 4 x podium: 2 zilveren medailles (KVV en BK) voor Valentine Lambert die haar persoonlijk record terug met 80cm verbeterde. Zoals verwacht zilver voor Mirjam De Sutter (W45) en na een spannende wedstrijd (op amper 7cm van goud) eveneens zilver voor Etienne De Vriendt bij de M70.

Als men op een kampioenschap zijn eigen pr met meer dan 2m kan verbeteren kan men van een goede wedstrijd spreken voor Brend Goethals (Sch). Een 4e plaats was weggelegd voor Maité Van Daele (belofte) na een zeer regelmatige wedstrijd waarbij ze haar PR constant wist te benaderen. Juniore Morgane Van Daele wist uiteindelijk na een moeilijke wedstrijd haar 5e plaats veilig te stellen.

In cijfers uitgedrukt gaf dit volgende resultaten: Etienne haalde zilver met 25m69, Brend werd 14^{de} met een dik PR van 33m13. Mirjam De Sutter haalde zilver met 21m71. Maité Van Daele strandde net naast het podium met 35m30. Morgane Van Daele vinden we terug op rang 5 met precies 31 meter. Cad Valentine Lambert slingerde haar bol 39m56 weg en kreeg zowel de Belgische als Vlaamse zilveren medaille omgahen.



Volgende wedstrijden

Zaterdag 7 en 14 oktober is er werpermeeting in Eeklo. Misschien de gelegenheid voor bepaalde trainingsgroepen om elkaar uit de dagen in een werpnummer? Of misschien kunnen trainingsgroepen tegen elkaar de challenge opnemen?

Op zondag 15 oktober is er de oefenveldloop die dit jaar doorgaat in Waarschoot. Je vindt er alles over terug op de clubwebsite