

Belgische titels voor Lizzy en Lucien

Madrid 21 juni

Timothy Herman nam er deel aan het speerwerpen. Hij werd er vijfde met 79m94 en wierp een 80+ net buiten de sector. Timothy deed toch goede zaak in Spanje, en kreeg er 3 punten bij in de road to Paris (klassement voor zij die de rechtstreekse minima niet halen) Nog een weekje en we weten of Timothy naar de Olympische spelen mag

Beveren 22 juni

Op het BK voor Mas waren onze twee traditionele medaillewinnaars present. Lucien Heyde kwam als eerste aan de bak maar moest zich reppen om de gouden plak te veroveren op de 800m. Hij legde de afstand af in 2'37"74. Een paar uur later was het aan Lizzy Immesoete. Ze nam deel aan de 1500m bij de W50. Ze overvleugelde iedereen en won in 5'06"04.



Kortrijk 22 juni

Enkel Yana Goosen kwam de Meetjeslandse kleuren showen. Ze werd tweede Jun op de hectometer in 13"21 bij tegenwind van 1m/sec.

Ciney 22 juni

3 van onze afstandslopers trokken net over de grens van de provincie Luxemburg om zich verder voor te bereiden op het BK AC van komend weekend. Het mooie weer en de rustige avond leverde hen ook

mooie resultaten op. Nel Vanopstal liep in de tweede van 12 reeksen 800m. Er werd een strak tempo gelopen en ze wist zich goed te handhaven op de voorposten. Ze werd derde in die reeks in een PR van 2'06"74 en komt daarmee op de derde plaats in de Lexicath. 20 reeksen 1500m bij de heren. Wout De Waegenaere liep in de vijfde reeks en dank zij de hazen werd het tempo hoog gehouden. Wout wist zich als derde door het elektronisch oog te wurmen in een PR van 3'55"12. Na al die reeksen stond nog een 3000m voor dames op het programma. Om de laatste hand te leggen aan haar voorbereiding voor de 5000m volgend weekend nam Jenka Wittevrongel deel. Ze werd achtste in dit internationaal sterk bezet nummer in een SB van 9'33"97. Ze verpulvert daarmee haar tijd van dit seizoen met 6 seconden.

Beveren 23 juni

Opnieuw twee gouden plakken op de tweede dag van het BK Mas en opnieuw met dezelfde clubgenoten in de hoofdrol. Weer was bij de W50 geen kruid gewassen tegen Lizzy die de 800m op haar naam schreef in 2'28"42. Voordien had Lucien al alle tegenstrevers het nakijken gegeven in de M65. Hij haalde het op zijn 1500m in 4'58"17. Op onderstaande foto van het podium van Lizzy (bedankt voor de snelle doorzending) merk je dat nr3 al naar huis was. Hoe respectloos kan je zijn ?



Op de kalender

29-30 juni BK AC in Laken

29 juni. Interregio in Oudenaarde

13 juli. BK werpvijfkamp Mas in St Niklaas

14 juli. BK hamer voor Cad tot en met Bel in Brugge