

@LETIEKLEVEN

WERELDKAMPIOENSCHAP MASTERS INDOOR TORUN



MEGABUIT VAN 15 MEDAILLES OP WK INDOOR MASTERS

44 Belgische masters trokken naar het WK indoor voor masters in het Poolse Torun (26 maart tem. 1 april). Met 15 medailles overtrof de delegatie de stoutste verwachtingen. Vijf keer goud, vier keer zilver en zes keer brons was de medaillebalans. Goed voor de 21ste stek (op 58 landen) in de medailletabel. Daarmee deed ons land nog beter dan in 2019 (ook in Torun) toen er negen keer eremetaal uit de bus kwam. De wereldkampioenen waren Zacarya Aznag (speer), Claire Joannes (vijfkamp en hoog), Pieter Berben (veldloop) en Justin Mahieu (halve marathon).



Zacarya Aznag
Foto masters ter plaatse

44 BELGEN

Een WK masters met meer dan 60 verschillende nationaliteiten is op organisatorisch vlak een huzarenstukje. Een 30-tal proeven, met ook veldloop, werpvijfkamp en gewichtwerpen, verspreid over leeftijdscategorieën van 35-90 jaar. Verschillende werpgewichten, hordehoogtes, enzovoort. Daar komt veel bij kijken en er zijn tienduizenden prestaties te verwerken. Alle resultaten van de 44 Belgen (die meestal meerdere proeven betwistten) bespreken is dan ook onbegonnen werk in één nieuwsbrief. Onderaan is er wel een overzicht met de top 12-noteringen.

60M-WORP VAN ZACARYA AZNAG

De Belgen begonnen beresterk aan hun wereldkampioenschap. Op de openingsdag opende Zacarya Aznag/LOOI de medaille-rekening met een wereldtitel in het speerwerpen. De 44-jarige specialist prikte zijn speer 60m02 ver. Een straf PR op het juiste moment. De concurrenten kwamen niet in de buurt. "Ik had er hard voor getraind", reageerde de wereldkampioen. "Samen met Timothy Herman ben ik in de winter twee keer op trainingsstage gegaan naar Portugal. Ik heb er in januari 10 dagen getraind en in februari opnieuw 10 dagen. Dat heeft ontzettend veel geholpen. De week voor het WK had ik nog last aan de ribben. Maar mijn eerste worp ging

meteen voorbij de 57 meter en ik voelde toen niets aan de ribben. Dan ben ik er bij de tweede poging vol voor gegaan en dan kwam die 60 meter eruit. Dat was echt onverhoopt. Dat had ik nooit gedacht. Het is mijn eerste deelname aan internationaal masterskampioenschap. Als ik nu gezond blijf zou ik nog heel graag deelnemen aan het EK masters in Pescara in september." Zacarya Aznag stopte als junior en hervatte als master. "Ik had 17 jaar geen speer gedaan voor ik vijf jaar geleden herbegon", legt hij uit. "Destijds ben ik gestopt als junior met een barst in de elleboog.

Maar ik herbegon dan om puntjes te scoren voor de interclub. Toen ik net terug startte gooide ik ongeveer 47 meter. Sindsdien heb ik er elk jaar een paar metertjes bij gedaan tot nu die 60m. Met deze prestatie heb ik de lat wel heel hoog gelegd. Daar nog over geraken wordt heel moeilijk. Als junior was mijn record 63m. Dat is nog een stukje verder." In het Belgische kamp kreeg de sfeer meteen een stevige boost. Claire Joannes/DAMP (W75) deed er al snel een tweede gouden plak bij. In het hoog zweefde ze bij haar derde beurt over 1m10. Een Belgisch record. Het zou niet haar laatste kunstje zijn op het WK indoor. Ze won nog goud op de vijfkamp met 2.653 punten. Een mooie score. Van die meerkamp wist ze goed te herstellen, want op het einde van het WK behaalde ze nog zilver op de 60m horden in 15"68.

LIMBURGERS SCOREN OP CROSSDAG

Maandag was het 'veldloopdag' in Torun. Traditiegetrouw trad België aan met enkele medaillekandidaten. De crossers stelden allerm minst teleur. Het waren de Limburgers die zich in de kijker liepen. In de 8km lange cross voor M35 en M40 gingen Pieter Berben/AVT en Steven Heemskerk/ATLA op jacht naar eremetaal. Pieter Berben - in januari nog afgeremd door corona waardoor zijn PK cross niet top was - finishte als tweede overall op 10 seconden van de Poolse winnaar die de titel bij de M40 pakte. Maar het goud bij de M35 was voor de Oudsbergenaar in 26'39. "Het was mijn tweede WK masters na het WK outdoor in Finland vorig jaar waar ik vierde werd op de halve marathon", vertelde Pieter Berben. "In het landenklassement



Steven Heemskerk zilver ondanks hamstringblessure
Foto Luc Dequick op het BK masters veldlopen

werden we daar tweede met de ploeg met onder andere Justin Mahieu. Dat smaakte naar meer en toen heb ik redelijk snel beslist om van de veldloop op dit WK masters indoor mijn hoofddoel te maken”, aldus Berben die perfect piekte. “Beter kon het niet uitdraaien. Het parcours met de zanderige ondergrond lag me. Het ging een beetje op en af. De bochten waren niet te scherp, maar het was behoorlijk zwaar met pittige korte zandstroken. De voorbereiding verliep niet helemaal optimaal door problemen met de rug en hamstrings. Na de Crosscup van Diest die wat minder was, vreesde ik er een beetje voor, maar ik ben er altijd in blijven geloven. Ik had het goud niet meteen verwacht, maar ik had er zeker wel op gehoopt”, vertelde hij. Hij pikte ook nog de 10km op de weg mee. “Na de cross heb ik mijn wereldtitel goed gevierd. De 10km liep ik vooral nog mee voor het plezier. Ik voelde na 4km dat het op was en dan heb ik er vooral nog van genoten. De veldloop was mijn hoofddoel. Het werd een prachtig WK. Dat ik op een loodzwaar parcours dit zou kunnen. Beter kon ik het niet wensen. Ik vond het ook heel mooi dat mijn vader erbij kon zijn.”

STEVEN HEEMSKERK ZILVER ONDANKS HAMSTRINGBLESSURE

Pieter Berben was niet de enige Limburger op de 8km cross country waarin M35 en M40 samenliepen in 1 reeks. Een eindje verder finishte de 44-jarige Steven Heemskerk als tweede bij de M40. Een dag eerder had hij forfait gegeven voor de 3000m indoor op de openingsdag. “Die 3000m overslaan was een bewuste keuze, want na het BK had ik last van de hamstrings. Het probleem was nog niet opgelost en ik wilde geen risico’s nemen”, verklaarde hij zijn afwezigheid. “In de cross ging het eigenlijk niet zo goed



Marie-Jeanne Buyle
Foto Johnny De Ceulaerde

als gehoopt. Bergaf was moeilijk. Al in de eerste afdaling voelde ik een pijscheut in de hamstring. Maar ik probeerde zolang mogelijk vol te houden. Het ploegenklassement was een drijfveer om door te bijten”, legde hij uit. “Op bepaalde momenten deed het veel pijn, maar bergop lopen lukte wel. Zo kon ik uiteindelijk toch nog zilver halen. Achteraf bleek wel dat ik enkele scheurtjes opliep. Het was op adrenaline dat ik door de pijn liep. Ik moet nu een aantal weken rusten en naar de kiné. Op zich komt die rustperiode niet zo ongelegen. Wat rust kan geen kwaad. Ook mentaal. De winter is bijzonder goed verlopen. Ik kijk er heel tevreden op terug.” Op het WK outdoor vorig jaar in het Finse Tampere haalde Heemskerk nog goud. Alexandre Macors/HUY deed ook zijn duit in het zakje. Hij bolde over de meet als elfde bij de M35 en zorgde er zo mee voor dat België het brons wegkaapte in het landenklassement. Bij de vrouwen hield Martine Detrez de Belgisch eer hoog in de cross. Zij werd mooi vijfde bij de W50.

MARIE JEANNE BUYLE MET BR 1500M

Het langste loopnummer op het WK was de halve marathon. Justin Mahieu/DAMP wist daarop knap het goud binnen te halen in een tijd van 1u06'11. Nog iemand die imponeerde op de afstandsnummers was Marie-Jeanne Buyle/VS (W70). Met zilver op de 800m, brons op de 1500m en een vierde plaats op de 3000m kan zij gewag maken van een meer dan geslaagd WK. “Ik had de zondag voor het WK nog een verrekking opgelopen”, blikte ze terug op haar kampioenschap. “Op de eerste zondag van het WK nam ik deel aan de 3000m. Ik heb dan heel voorzichtig gelopen. In het begin ging het goed, maar na 1500m kwam de pijn toch opzetten. Ik werd nog vierde. Mijn volgende wedstrijd was de 800m op donderdag. Ik ben vooraf nog twee keer naar de kiné kunnen gaan om mijn blessure te laten behandelen. Ik ben ook weer rustig gestart. Maar uiteindelijk ben ik in mijn ritme gekomen. Zilver was echt wel het hoogst haalbare. Het had geen zin om me te forceren.” Maar het hoogtepunt moest toen nog komen. Haar zilveren 1500m-medaille in een BR van 7'20"17. “Zaterdagochtend stond dan de 1500m op het programma. Maar we hadden de verkeerde bus genomen waardoor we op een verkeerde plek belandden en het nog spannend werd om er te geraken. Uiteindelijk hebben we het gehaald. Om iets na 9u kwam ik aan en om 9u10 moest ik in de callroom zijn. De spanning was al gestegen. Ik ben dan gestart met de bedoeling om het BR van Hilda-Ann Foster terug te pakken en dat is vrij vlot gelukt. Over die 1500m was ik het meest tevreden. Dat vond ik mijn beste prestatie. Het waren mijn eerste individuele medailles op een WK”, verraste de meervoudige Belgische recordhoudster. “Vierde plaatsen had ik in het verleden al wel gehaald. Ook



Kathleen De Wolf aan het kogelstoten op het BK indoor masters
Foto Johnny De Ceulaerde

Behind you for what's ahead



won ik een keer brons in het landenklassement cross op het EK in Ancona (2016), maar dat is alweer lang geleden. Ik ben tevreden dat ik het WK gehaald heb, want op 18 december brak ik mijn elleboog in een veldloop. Met die verrekking vlak voor het WK was het dan nog heel spannend. Ik ben blij dat het zo goed verlopen is.”

KATHLEEN DE WOLF EN INGRID VOS STERK MET HAMER EN GEWICHT

Zacarya Aznag/LOOI had op de eerste dag met z'n wereldtitel speer meteen de toon gezet. Maar ook in het hamer en gewicht lieten de Belgen zich niet onbetuigd. Kathleen De Wolf was één van de meest ervaren werpsters in de Belgische ploeg en ze overtrof zichzelf. In het hamer heeft de Mechelse al enkele wereldtitels bij de masters op haar palmares. Ze voegde in Torun nog twee medailles toe aan haar collectie. In het gewichtwerpen werd het brons met 12m87. Ze klopte dankzij een straffe uitschieter bij haar laatste beurt zeer nipt Ingrid Vos/ACW die met 12m84 bij haar tweede beurt lange tijd op weg leek naar een medaille. Zij viel in extremis van het podium en werd vierde. In het hamer wist Ingrid Vos wel op overtuigende wijze een medaille te halen. Ze slingerde de hamer 39m26 ver. Goed voor zilver. Kathleen De Wolf kwam tot 37m52 wat haar opnieuw brons opleverde. Kathleen De Wolf/RAM was na een kwakkelperiode net op tijd in vorm voor het WK. “Die prestatie in het gewicht kwam zeer verrassend”, bekende Kathleen De Wolf. “Ik had compleet niet de conditie die ik zou moeten hebben. Mijn laatste wedstrijd in Mechelen op 19 maart was zelfs ronduit rampzalig. Slechts 11m17 haalde ik toen. Daardoor ben ik vrij ontspannen begonnen aan de competitie. Ik dacht: Dit wordt toch niets. Ik begon met



De groepsfoto
Foto masters ter plaatse, genomen met het toestel van Patrick Baeke

een nulworp, daarna een poging van voorbij de 11m en daarna gooide ik 11m95 met een worp die technisch niet goed zat”, doet ze haar wedstrijdverhaal. “Toen geloofde ik dat de 12m er ook inzat. Dan is een Zweedse me voorbijgegaan waardoor ik terugviel van de vierde naar de vijfde plaats. Ik dacht: die mag mijn vierde plek niet afnemen. Dan heb ik me volop gefocust op de laatste poging en die vloog dan 12m87 ver. Dat ik nog voorbij Ingrid zou gaan, dat had ik niet voorzien. Het was natuurlijk heel jammer voor Ingrid. Ik heb me toch een tijdje schuldig gevoeld.” Het hamer viel eveneens mee. “Met de hamer wist ik dat ik rond de 37m kon gooien en het is mooi dat het er dan ook is uitgekomen. Die bronzen medaille is mooi meegenomen, maar ik kijk vooral naar de afstand. Ik was heel tevreden. Vorig jaar kende ik een moeilijk seizoen. Ik hoop dat nu al de miserie achter de rug is en dat ik weer vertrokken ben. Het was een fijn

en plezant WK op een mooie locatie en ik heb een schitterende week achter de rug”, keek ze tevreden terug.

Ingrid Vos was erg tevreden over haar niveau op het WK. Haar afstanden mochten er wezen. “Ik kan niet ontgoocheld zijn”, reageerde ze. “Nooit eerder heb ik zo sterk gepresteerd in de winter. Ik wist van op de trainingen dat ik goed in vorm was. Qua prestaties en afstanden die ik wierp was het super. Die vierde plek was niet leuk natuurlijk. Maar dan had ik maar 13m moeten smijten. Dat was eigenlijk ook het doel en ik ben heel dicht gekomen. In het hamer ben ik zelfs nog redelijk dicht in de buurt van het goud gekomen. Maar daarvoor had ik echt wel voorbij de 40m moeten gooien. Meestal geraak ik in de winter niet verder dan 34 à 35m. Die 39 meter daar kan ik alleen maar tevreden over zijn. Dit is allemaal zeer veelbelovend voor de zomer. Zowel in het gewichtwerpen als in het hamerslingeren had ik geen enkele technisch perfecte worp. Dus ik weet dat er nog veel meer inzit en ik hoop om dat te tonen in de zomer.”

STERKE HORDEPRESTATIES

Nog zo'n proef waar de Belgen, en dan vooral de Franstalige landgenoten, voortreffelijk op scoorden was de 60m horden. Naast het zilver van Claire Joannes spurtte Jocelyne Pater/ACLO naar brons in 12"88. Laurence Guillet/CABW (W40) kreeg ook het brons om haar nek gehangen. Zij finishte in 9"15.



Laurence Guillet
Foto Johnny De Ceulaerde

VEEL TOP 12-NOTERINGEN

Niet alleen qua medailles presteerde de delegatie sterk, ook in de breedte kwam ons land sterk voor de dag. Er vielen naast de 15 medailles nog heel wat andere top 12-noteringen uit de bus. Hieronder een overzicht.

Patricia Van Delsen/RIEM (W50): elfde gewichtwerpen (10m26), achtste discus (27m60), elfde hamer (32m51)

Ingrid Vos/ACW (W55): vierde gewichtwerpen (12m84)

Regina Lenaers/HF (W60): zesde gewichtwerpen (12m53) en vijfde hamer (30m85)

Carolina Adant/CABW (W45): negende 60m (8"35)

Marta Chylinski/RESC (W35): vierde 800m (2'18"42)

Zaina Semlali/RIWA (W50): vierde 800m (2'38"03) en elfde 400m (1'11"88)

Patrick Baeke/RIEM (M50): twaalfde speer (33m25), tiende kogel (10m52), twaalfde gewichtwerpen (11m64)

Bert Van Opstal/ACHL (M55): zesde vijfkamp (3.238 punten) en tiende polsstok (3m00)

Gaetan Piette/DAMP (M35): elfde gewichtwerpen (8m63), vijfde 3km snelwandelen (17'43"59) en zesde hamer (17m48)

Anne-Catherine Clement/DAMP (W45): achtste hinkstap (9m60)

Sam Michels/AVT (M55): achtste speer (35m76)



Martine Detrez
Foto Luc Dequick

Martine Detrez/RFCL (W50): vijfde veldloop

Pechvogels:

Yvan Ody/RCB (M75) miste de halve finale van de 60m horden door een val.

Sam Michels scheurde zijn hamstring en is maanden out.

Marta Chylinski kwam op de 800m na een initiatiefrijke race een fractie tekort voor het podium.

Met speciale dank aan Patrick Baeke die niet alleen een prima job deed ter plekke als teamleader, maar ook veel informatie doorspeelde voor de nieuwsbrief!

TEKST: Bart Spruijt



Pieter Berben
Foto Jens Riskin

COVER Claire Joannes was een van de uitblinksters met goud in de meerkamp en het hoog en zilver op de 60m horden

Vlaamse Atletiekliga vzw
@letiekleven 15 - Donderdag 6 april 2023

FOTO'S: Luc Dequick, Jens Riskin, Johnny De Ceularde, masters ter plaatse
TEKST: Bart Spruijt

Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar worden gemaakt door middel van druk, website, mail, fotokopie of op welke wijze ook, zonder voorafgaandelijke toestemming van de uitgever. Teksten en foto's blijven eigendom van de