

@LETIEKLEVEN

DE BELOFTES - DEEL 1
ONZE VROUWELIJKE ATLETIEKTOEKOMST



OMGAAN MET DE DRUK ALS BELOFTEVOLLE ATLEET

Ons land behaalde de afgelopen jaren mooie resultaten op de internationale jeugdkampioenschappen. Op Europese kampioenschappen voor zowel junioren als beloften behaalde onze atleten verschillende medailles en zelfs op de afgelopen twee wereldkampioenschappen voor junioren hadden we minstens een Belgische atleet op het podium. De atletiektoekomst ziet er dus rooskleurig uit. Als de coronapandemie het toelaat hebben we een EK voor beloften om naar uit te kijken en met de huidige generatie beloften zou ons land weleens goed kunnen scoren. In aanloop naar het zomerseizoen spraken we met enkele van onze beste beloften over hun doelstellingen, het leven als atleet en het omgaan met de druk om door te breken als topsporter. Vandaag zijn de vrouwen aan de beurt en volgende week volgen de mannen.

MIRTE FANNES

“IK DROOM VAN DE SPELEN VAN PARIJS”

Ondanks de moeilijke coronasituatie beleefde Mirte Fannes in het bizarre 2020 toch min of meer haar doorbraakjaar. Haar toptijd van 2'03"47 op de 800m is een visitekaartje dat kan tellen. De ambitieuze atlete, die pas op haar achtste haar sport echt serieus begon te nemen, wil in 2021 maar al te graag de lijn doortrekken. Haar grote drijfveer is op de Spelen van Parijs 2024 staan.

Mirte Fannes/DCLA kijkt met veel plezier terug op haar zomerseizoen en voornamelijk op de Nacht van de Atletiek. “Dat was een hele toffe ervaring. Ik had er die dag heel veel zin in en ik wilde me echt bewijzen tegen die sterke internationale loopsters. Ik was al heel de zomer wat blijven hangen op tijden van 2'05 omdat ik vaak zelf de wedstrijden moest maken. Maar die 2'03 op de Nacht maakte voor mij een wereld van verschil. Dankzij die tijd verbeterde ik m'n statuut waardoor ik nu indoor kan trainen. Dat heeft veel veranderd voor mij”, zegt de 22-jarige 800m-specialiste.

Fannes ondervond op trainingsvlak alles in acht genomen relatief weinig hinder van de pandemie. Begin februari evenaarde ze dan ook haar toptijd van afgelopen zomer tijdens de Nacht. “Qua trainingen verliep het indoorseizoen goed. Ik kon zowat alles blijven doen wat ik wou doen. Ik kon ook enkele wedstrijden afwerken en daar was ik heel blij om. In mijn eerste wedstrijd in Liévin liep ik helemaal alleen. Ik dacht dat ik heel gestresseerd zou zijn, maar dat bleek mee te vallen vreemd genoeg.” Fannes liep toen 2'05"04, maar een paar weken later liep ze in Metz opnieuw 2'03"47. Daarmee bleef ze een kwartseconde boven de limiet voor het EK indoor. Na het BK AC werd Fannes wel gedelibereerd, waardoor ze alsnog naar Torun mocht. Op dat EK strandde ze in de reeksen, maar met een vierde plaats in 2'05"65 in haar reeks mag ze tevreden terugblikken op haar eerste internationale toernooi.

Over wat haar grootste doel van 2021 wordt, moet ze niet lang nadenken. “Op het EK voor beloften ben ik nu redelijk hard gefocust. Vorig jaar heb ik al sneller gelopen dan de limiet. Mijn hoofddoel is om echt naar dat EK toe te werken en daar te pieken. Ik ben iemand die rede-

lijk ambitieus is en ik durf zeggen dat ik daar een medaille wil pakken”, spreekt ze eerlijke en duidelijke taal. Als belofte staat ze bij de federatie op de radar om op termijn extra ondersteuning te krijgen. “Als belofte verwacht ik nog niet veel steun, maar de federatie doet wel inspanningen. Ik kan trainen in de indoorhal en daar ben ik dankbaar voor. Als ik op termijn kan groeien, zal er logischerwijze ook meer steun volgen.”

Op drie jaar tijd boekte ze een fantastische progressie. Als ze de komende drie jaar nog een paar stappen kan zetten, dan kan ze haar olympische droom verwezenlijken. “Mijn ultieme doel is deelnemen aan de Olympische Spelen in 2024. Het is in deze tijden wel handig om zo'n lange termijn doelstelling voor ogen te hebben en iets waarvoor ik dagelijks train. Dat helpt wel als het eens wat minder gaat of als het zwaar is op training. Het werkt motiverend voor mij.”

Het is opmerkelijk dat ze als 'laatbloeier' al veel heeft bereikt. “Sinds mijn elfde ben ik aangesloten bij DCLA. Maar in het begin heb ik atletiek nooit heel serieus genomen. Soms trainde ik zelfs wekelang niet. Dat is plots veranderd op m'n achttiende. Toen stelde ik mezelf voor de keuze: ga ik er 100% voor gaan of ga ik volledig stoppen? Ik heb dan de keuze gemaakt om alles op atletiek te zetten met als grote droom de Spelen van Parijs. Op dat moment had ik een persoonlijk record van 2'17. Dat plan klonk toen best gek op het eerste zicht. Het was een drastische beslissing. Na een tijd ben begonnen trainen bij Ivo Hendrix en hebben we het nog professioneler aangepakt. Op die manier heb ik heel snel stappen vooruit kunnen zetten. Het is grappig om drie jaar later te zien dat ik voor veel mensen die me als 18-jarige kende een totaal andere persoon ben geworden. Ik ben nu zeer strikt en ik leef echt voor mijn sport met het oog op het behalen van mijn doelstellingen.”

TEKST: Bart Spruijt

ANGEL AGWAZIE

“ALS BELOFTE VERWACHT IEDEREEN DAT JE DOORBREEKT”

Ondanks de winterprik steken bij de meeste atleten de lentekriebels de kop op. Snelle benen, zoals Angel Agwazie, konden tijdens het voorbije indoorseizoen een aantal wedstrijden

Mirte Fannes op het EK indoor in Torun
Foto Belga



meepikken. Agwazie kijkt ook tevreden terug op haar indoorpassage en intussen werkt ze verder richting de zomer.

“Het indoorseizoen was eigenlijk een succes” opent Angel Agwazie/AVLO. “Met 8’53 liep ik mijn beste seizoensopener ooit. Dat was het resultaat van een winter stevig trainen. Ik ging immers op stage naar Zuid-Afrika. Aanvankelijk stond er een stage van tweeënhalve weken op het programma, maar omdat mijn vlucht uit Zuid-Afrika was geannuleerd kwam er een extra weekje bij. Niet tegen mijn zin moet ik toegeven. Nadien kwamen de examens en dat was andere koek. Ik zit nu in mijn eerste jaar in het hoger onderwijs en dat was toch een aanpassing. Maar al bij al heb ik goed kunnen trainen, want in België kon ik nog steeds in de indoorfaciliteiten terecht. Het enige nadeel was het gebrek aan wedstrijden. Ik kom immers pas na enkele wedstrijden echt op snee.”

Himschoot heeft wedstrijdritme nodig om te kunnen presteren. “Zo weet ik dat de eerste horde altijd een werkpunt is. Ik voel dat ik vooruitgang boek, omdat ik nu ook krachttrainingen met zwaardere gewichten afwerk. Nu moet ik die inspanningen ook op de volgende horden kunnen doortrekken. Afgelopen winter was het ofwel een goede start met een minder vervolg ofwel een mindere start, maar wel een beter ritme tussen de andere horden. Nu is het werken aan de combinatie.”

Als eerstejaarsbelofte wil Agwazie zich geen druk opleggen. “Alles mag, niks moet. In mijn achterhoofd speelt wel het EK voor beloftes. Maar ik ga me daar niet op focussen, want dan loopt het fout. Geraak ik er niet, dan is er nog geen man overboord. Ik hoop meer op goede prestaties in de kampioenschappen en mik vooral op een goed resultaat op

Angel Agwazie tijdens de tweede Indoor Micromeeting in februari
Foto Johnny De Ceulaerde



De 19-jarige hordeloopster hoopt haar goede winter door te trekken richting de zomer, want het seizoen 2020 was er eentje om snel te vergeten. “Er waren in dat coronajaar enorm weinig wedstrijden. Bovendien was ik een periode koortsig, waardoor ik twee weken niks kon doen. Zo was de zomer natuurlijk heel snel voorbij. Toch liep ik nog enkele goede tijden, maar in een normaal seizoen had er heel wat meer ingezet. Al vrij vroeg was immers geweten dat de meeste kampioenschappen niet zouden gelopen worden. Ik heb dan snel het BK alle categorieën als hoofddoel vooropgesteld. In de aanloop naar dat kampioenschap heb ik toch progressie gemaakt. Doel bereikt dus.”

“Dit jaar hoop ik alleszins op een meer normaal jaar. Iedereen heeft nood aan meetings en ik zeker.” De pupil van Patrick

het BK voor beloftes. Ik ben realistisch ingesteld en hou het simpel. Uiteraard wil ik internationaal stappen zetten, maar ik pin me op niks vast. Of toch, ik wil ook dit seizoen mijn eigen besttijd verbeteren. Dat is me al elk jaar gelukt - 2020 buiten beschouwing gelaten dan - en ik wil die lijn doortrekken. Trouwens, ik ondervind nu al dat iedereen vindt dat ik als belofte meteen moet doorbreken. Dat geeft inderdaad extra druk, hoewel ik probeer om daar zelf niet bij stil te staan. Daarom ben ik ook tevreden met de ondersteuning van Be-Gold. Uit die hoek is er geen grote druk en dat werkt voor mij het beste. Vanuit extrasportieve hoek wordt er ook geen druk opgelegd. Ik hou het liever allemaal wat rustiger en kijk dan wel waar ik uitkom.”

TEKST: Dirk Van Bruysel

ZITA GOOSSENS

"GOED PLANNEN EN NIET TE VEEL UITSTELLEN"

Afgelopen zomer werd Zita Goossens tweede op het BK AC. De eerste plaats moest ze laten aan dat andere hoogspringtalent Merel Maes. Met 1m82 en een week later 1m83 in Lokeren kijkt ze wel tevreden terug haar zomerseizoen. Afgelopen winter sukkelde Goossens met een kwetsuur, maar intussen kan de studente geneeskunde opnieuw trainen met het oog op de zomer.

Na een moeilijk indoorseizoen vond Zita Goossens/DEIN, in 2019 nog elfde op het EK voor junioren, afgelopen zomer beter haar ritme. “Ik was net overgestapt naar de hoogspringgroep van Stefaan Vanderstichelen en er stonden ook geen internationale kampioenschappen op de planning waarvoor ik mij kon kwalificeren. Enkel het EK in Parijs, maar daarvoor moest ik zes centimeter hoger springen dan mijn persoonlijk record. Die kans leek mij wel heel klein en uiteindelijk werd het EK ook afgelast. Dus hebben we gekozen om heel technisch te werken.” De late start van het zomerseizoen kwam haar niet bepaald slecht uit. “Het winterseizoen was niet goed, omdat ik toen hard aan het werken was aan mijn techniek met Stefaan. Toen de eerste wedstrijden in augustus plaatsvonden was mijn techniek al een heel pak beter. Uiteindelijk heb ik drie goede wedstrijden kunnen springen in de buurt van mijn record.” Het grootste werkpunt was niet haar sprongkracht, maar wel de afwerking boven de lat. “Op zich sprong ik hoog genoeg, maar ik viel altijd naar beneden op de lat. Daarom sprong ik heel onregelmatig. Door vanuit een heel korte aanloop van slechts twee passen te springen, werd ik gedwongen om puur op techniek te springen. Dan heb je totaal geen snelheid en dat is net mijn sterke punt. Maar het heeft geloond.”

Afgelopen winter gooide corona roet in het eten, maar Goossens maakte er het beste van. “Ik sukkelde met een hamstringblessure, gelukkig niet al te erg, en kreeg te horen dat ik niet meer mocht trainen in de topsporthal.” Ondertussen mag Goossens opnieuw indoor trainen, maar het was toch even aanpassen. “Het afwerken van technische trainingen was niet evident, maar deze winter hebben we een goede basis gelegd om sterker te worden met het oog op deze zomer.”

Tijdens de zomer volgt Goossens een strak programma met trainingen bij verschillende trainers en op verschillende locaties. “Het hoogspringen train ik bij

Zita Goossens tijdens het BK AC afgelopen zomer
Foto Luc Dequick



Stefaan op de piste in Oordegem, want hij is aangesloten bij Vlierzele Sportief. Mijn loop- en hordentrainingen vinden plaats in Deinze bij Véronique Storme en soms trainen we ook op het zand in de Blaarmeersen, dus ik ben een beetje overal te vinden. De trainers spreken ook onderling af, zodat ik bijvoorbeeld niet drie dagen na elkaar plyometrisch train."

Deze zomer vindt normaal het EK voor beloftes plaats. Hoewel Goossens niet al haar hoop op dat kampioenschap wil plaatsen, wordt dat wel het grote doel. Met Merel Maes/ACW heeft ze ook een concurrente in Vlaanderen die haar kan pushen op wedstrijden. "Ik spring vaak alleen op wedstrijden en dat is niet altijd evident. Dus ik ben blij dat Merel ook op Vlaamse kampioenschappen kan zorgen voor een leuke wedstrijd. Haar progressie heeft me niet verbaasd, want het jaar voordien sprong ze ook al goed."

Goossens combineert het hoogspringen met de korte horden. Een combinatie waar haar nieuwe trainer nog niet helemaal van overtuigd is. "Mentaal is het een leuke afwisseling, want voor een hordenwedstrijd liggen de verwachten niet zo hoog als in het hoogspringen. Het is een soort mentale opluchting om eens horden te lopen." Daarnaast combineert ze topsport met studies geneeskunde. Na twee academiejaren waarin ze al haar studiepunten opnam, koos ze er dit academiejaar voor om dat niet te doen. "Ik merkte dat ik vaak vermoeid was. Dat lag niet aan een te kort aan tijd, maar wel aan de vermoeidheid die dat met zich meebracht. Nu merk ik dat de combinatie dragelijker is. Maar om alles rond te krijgen moet je natuurlijk goed plannen en niet te veel uitstellen."

Op lange termijn zijn de Olympische spelen het ultieme doel. "De kans dat ik daar ooit geraakt is klein. Daarvoor zal

alles moeten meezitten. Wat de hoogte betreft, lijkt 1m90 wel haalbaar, maar ik weet niet op welke termijn. Ik ga er alles voor doen, want ik weet dat ik nog hoger kan."

TEKST: Ben Ghyselinx

ELENA DEFRÈRE

"IK WIL 50M GOOIEN MET DE DISCUS"

Werpster Elena Defrère wist in het verdoemde coronajaar 2020 haar record in het discuswerpen te verbeteren tot 47m34. In 2021 opent ze de jacht op de 50m-grens. De eerstejaarsbelofte veranderde pas onlangs van trainster. Haar voormalige trainster Jacqueline Goormachtig is terug naar Nederland vertrokken. De beloftevolle atlete start in 2021 een nieuw hoofdstuk bij KAAG-trainster Kelly Van Maldegem.

Voor werpers is het in de winter geen pretje als ze geen indoorfaciliteiten hebben. "Ik ben geen eliteatlete dus ik kan nergens binnen trainen", begint Elena Defrère/VAC. "De werptrainingen doe ik buiten. Op voorwaarde dat de weersomstandigheden het toelaten. In wintertoestanden trainen is echt onmogelijk, want je handen zijn direct verkleumd. Ik doe voor mijn techniek vooral veel simulatietrainingen. Wat de krachttrainingen betreft, kan ik wel in mijn garage wat dingen doen, maar officieel kan ik nergens binnen. In het begin was dat een beetje zoeken. Tijdens de eerste lockdown kon ik ook wat krachttrainingen buiten doen, maar tijdens de wintermaanden gaat dat niet. In deze tijden moeten we trouwens een beetje creatief zijn en dan lukt het wel", meent de positief ingestelde atlete.

Van een indoorseizoen was er voor de jongere zus van Ilya Defrère niet veel

sprake te veel. "Ik had ook niet verwacht dat er veel indoorwedstrijden gingen inzitten voor mij. Intussen heb ik in m'n hoofd wel de klik gemaakt voor het zomerseizoen."

De 19-jarige atlete wist ondanks alles toch progressie te boeken in het moeilijke jaar 2020. "In 2020 ben ik goed begonnen. Op de indoorwedstrijden ging het zoals verwacht. Ik ben toen in het kogelstoten begonnen met de draaiaanloop en die overgang verliep oké. In het outdoorseizoen was het eerst wat moeilijk vlak na de eerste lockdown. Maar uiteindelijk begon het discuswerpen plots heel goed gedaan. Ik heb zelfs nog mijn persoonlijk record verbeterd tot 47m34 en daar ben ik heel blij om." In 2021 wil ze doorgaan op haar elan. "Aanvankelijk had ik in 2021 als doel om het EK voor beloftes proberen te halen. Maar dat plan heb ik intussen uit m'n hoofd gezet. Ik wil proberen om mijn persoonlijke records te verbeteren. In het discuswerpen zou ik heel graag voorbij de 50m geraken. Ik ben nog maar eerstejaars, dus ik heb nog tijd", aldus Defrère die als scholiere deelnam aan het EK U18 en het EYOF.

De studente moest onlangs noodgedwongen op zoek naar een nieuwe trainster. "Ik ben veranderd van trainer omdat Jacqueline Goormachtig, mijn vorige trainster, terug vertrokken is naar Nederland waar ze vandaan komt. Dankzij haar heb ik wel mijn PR's verbeterd en mooie resultaten behaald. Nu ga ik trainen bij Kelly Van Maldegem, de trainster van KAAG."

TEKST: Bart Spruijt



Elena Defrère
Foto Johnny De Ceulaerde

JUSTINE GOOSSENS

"IK PRESTEER NIET OM ANDEREN TE PLEZIEREN"

Het ging tijdens het indoorseizoen 2020 plots ontzettend snel voor Justine Goossens, want de Gentse liet ferme persoonlijke sprintrecords noteren. Vooral op het BK indoor voor beloftes maakte ze indruk door de 200m te winnen in een fenomenale 23"66 en topfavoriete Lucie Ferauge/CABW naar de tweede plek te verwijzen. De toen nog eerstejaars belofte was er gebrand op om een even mooi vervolg te breien aan dit topseizoen, maar de coronacrisis én een blessure strooiden roet in het eten.

Ondanks een pandemie en een blessure is Justine Goossens/RCG tevreden met haar sprong voorwaarts in haar carrière. "Ik heb mezelf echt overtroffen vorige winter want ik wist niet dat ik in staat was om zo'n topresultaten neer te zetten. Reeds in de voorbereiding van dat indoorseizoen voelde ik me al goed en ik slaagde er elke wedstrijd in me te verbeteren. Mijn absolute hoogtepunt was het BK waarbij ik eerst brons pakte op de 60m in 7"50 en vervolgens die verrassende 23"66 uit mijn benen schudde. Ik had al even het gevoel dat ik onder de 24 seconden kon duiken, maar zo'n toptijd had ik niet verwacht."

Daarna werd het allemaal een pak moeilijker want de wedstrijden werden één voor één uitgesteld. "We hadden in onze eigen club wel een testmeeting en daar merkte ik dat de vorm er wel was. Jammer genoeg raakte ik daarna geblesseerd aan de hamstrings waardoor ik een maandje moest rusten. Ik nam nog deel aan het BK AC, maar logischerwijs kon ik daar niet stunten. Daarna kwamen er geen extra kansen meer, toch weet ik nu wat ik waard ben." Net zoals voor veel andere atleten is het momenteel geen

eenvoudige periode, want de onzekerheid knaagt aan de 20-jarige atlete. Ze werd dan wel B-atlete bij de Vlaamse Atletiekliga, hoewel die status haar nog niet veel extra's opleverde. Toch blijft ze gedreven trainen en heeft ze absoluut geen schrik om als 'eeuwige belofte' aanzien te worden. "Ik probeer nog steeds voor mezelf te presteren en mijn eigen limieten op te zoeken. Wat anderen van mij denken is minder belangrijk, ook al speelt het soms door mijn hoofd als het wat minder gaat. Mentaal ben ik sterk genoeg, want ik weet van mezelf wat ik kan en mijn trainer weet dat ook. Voor mij is dat voldoende. Tot op dit moment heb ik nog geen voordeel ondervonden van het B-atlete zijn, dus ik ben benieuwd wat het nieuwe beleid in petto heeft. Het is zo dat ik alles zelf financier, ook al krijgen we op het einde van het seizoen wel een bonus van de club. Die dient vooral om kleding en schoenen aan te kopen. Dankzij mijn trainer en mijn clubgenoten heb ik de drive gevonden om er volop voor te gaan."

De focus ligt intussen volledig op het zomerseizoen, hoewel het nog niet duidelijk is wanneer dat nu effectief van start gaat. Het evenaren van haar persoonlijke records is het eerste doel, maar ze heeft ook internationale ambities. Toch wil ze nog niet té ver vooruit kijken en haar carrière stap voor stap plannen. "Je weet nooit wat er op je pad komt. Zo'n pandemie had ook niemand voorspeld en het heeft toch een grote impact gehad. Ik ben nog relatief jong en dit is ook nog maar het vijfde jaar dat ik aan atletiek doe. Toch heb ik enkele zomerdoelen, want van mijn 100m-tijd moet een heel stuk af en ik wil op de 200m op z'n minst bevestigen. Dit jaar is het EK voor beloftes gepland in het Noorse Bergen en ik hoop dat er opnieuw een estafetteteam wordt opgestart, hoewel ik liever niet luidop droom. Toch ben ik stiekem benieuwd waar mijn 200m me zou kunnen brengen richting een individuele selectie. Als je dan spreekt

over een nog hoger doel, de Olympische Spelen, dan zeg ik op dit moment dat dit niet realistisch is. Misschien dat er kansen zijn in de 4x100m. Dat blijft voorlopig nog een droom. Maar vergeet niet... dromen voeden de motivatie!"

TEKST: Johan Permentier

MYRTHE VAN DER BORGH

"OP KAMPIOENSCHAPPEN KAN IK ALTIJD IETS MEER"

Myrthe Van Der Borght leek als eerstejaars juniore in 2019 wel uitgeblust. Zij kwam in het indoorseizoen zelfs niet in actie en viel in de zomer vooral op door een terugval tegenover een jaar eerder. De 19-jarige werpster raakte echter uit het sportieve dal en presteerde vorige zomer zelfs beter dan ooit.

Myrthe Van Der Borght/VS stootte vorig jaar als tweedejaars juniore 14m49 ver met de kogel. Ze verbeterde daarmee haar persoonlijk record en kende een sterk seizoen met regelmatig prestaties voorbij 14 meter. Van Der Borght zorgde op het BK AC voor de kers op de taart, want na een reeks titels bij de jeugd stond ze voor het eerst op het hoogste trapje bij de alle categorieën. Het leek wel of de coronacrisis haar veeleer stimuleerde dan afremde. "Zo werkte het evenwel niet. Ik vond de voortdurende confrontatie met de coronamaatregelen evenmin leuk. Ik train al bijna een jaar zonder doel. Dat is doenbaar, maar erg moeilijk. Ik kon geen wedstrijdplanning maken. De zeldzame aangekondigde competities werden vaak uitgesteld of gewoon geannuleerd. Toch was dat niet mijn hoofdprobleem. Een schouderkwetsuur speelde mij in 2018 en 2019 parten. Ik zat met een steeds weerkerende ontsteking. In mijn laatste seizoen als scholiere bracht ik mijn record met de kogel van 4 kg op 13m23, maar mijn eerste zomer als juniore sloot ik af met 12m96. Mijn fysieke probleem is nog niet volledig van de baan. Gelukkig viel het vorig jaar mee met de pijn en kon ik vijf keer per week trainen onder leiding van Filip Eeckhout."

Van Der Borght haar persoonlijk record in het discuswerpen bleef wel overeind. "Ik haalde 42m82 tegenover 43m74 in mijn laatste scholierenseizoen. Ik beschouwde het discuswerpen nooit als een graadmeter. Op het BK cadetten in 2016 won ik het discuswerpen wel van Elena (Defrère/DCLA), maar daar bleef het bij. Mijn aandacht gaat in de eerste plaats uit naar het kogelstoten, want daar heb ik meer aanleg voor." Ze begon haar atletiecarrière bij VITA met in haar



Justine Goossens haalt het voor Lucie Ferauge op de 200m
Foto Luc Dequick

spoor haar drie jaar oudere broer. “Het hockeybal en het kogelstoten lagen mij meteen het best. Ik vond het dan ook vanzelfsprekend om de werpgroep van trainer Eric De Breemaeker te vervoegen. Ik stapte op het einde van mijn laatste miniemenseizoen over naar Vlierzele Sportief en kwam zo terecht bij Filip Eeckhout. Een profcontract hoeft voor mij niet. Dat betekent enkel nog atletiek. Zo’n leven is niet aan mij besteed. Er moet bij mij meer zijn dan enkel atletiek. Pas op, ik heb wel nood aan vooruitgang. Betere prestaties motiveren mij het best. Ik vind een diploma halen minstens even belangrijk en ik wil graag mijn diploma als leerkracht middelbaar onderwijs behalen.”



Myrthe Van Der Borgh
Foto Luc Dequick

Op kampioenschappen kan Van Der Borgh altijd iets meer. Ze verzamelde als scholiere in het kogelstoten drie van de vier nationale titels en bracht het nationaal record in die categorie met een gewicht van 3 kg op 16m19. “Dani (Maluta/OEH), die één jaar ouder is, hield mij in mijn eerste scholierenjaar van het indoorgoud, anders was het vier op vier. Op kampioenschappen krijg ik een extra adrenalinestoot. Toch was het nooit gemakkelijk. Ik moest ervoor knokken, want ik maakte deel uit van een sterke lichte. Elena en Dani waren nooit ver af. Elena, een leeftijdsgenote, blijft tot vandaag een geduchte concurrente.”

TEKST: Hans Vanbesien

ELISE LASSER

“EVENWICHT VINDEN TUSSEN STUDIES EN TRAININGEN”

2020 verliep niet zoals Elise Lasser het voor ogen had. De specialiste op de baanronde van VITA kreeg in de aanloop naar de eerste wedstrijden in openlucht af te rekenen met een knieblesure. Lasser kon ondanks die blessure alsnog een tweede plaats op het BK AC in de wacht slepen. De studente geneeskunde probeert nu een gezonde balans te vinden tussen een stevig lessenpakket en de trainingen in de groep van Jacques Borlée.

Elise Lasser/VITA hoopte in 2020 na jaren zonder internationale kampioenschappen opnieuw te kunnen proeven van een kampioenschap. Door het wegvallen van de Olympische Spelen en het EK in Parijs smolt die ambitie echter als sneeuw voor de zon. De atlete van VITA begon ook aan haar studies geneeskunde, waardoor het wennen werd om een goed evenwicht te vinden. “Ik ben in september 2019 begonnen aan mijn hogere studies en dat was toch even wennen. Mijn indoorseizoen van vorig jaar was daardoor niet echt top, aangezien ik op stage in Zuid-Afrika ook nog aan het studeren was. De focus lag echter op het zomerseizoen, waarin ik alles in het werk zou stellen om een plaatsje te bemachtigen in het team van de Belgian Cheetahs”, aldus Lasser.

Dat was echter zonder de uitbraak van het coronavirus gerekend. De eerste lockdown betekende dat Lasser niet langer in het gezelschap van de trainingsgroep van Jacques Borlée kon trainen, wat zwaar bleek. In de zomer kon ze echter opnieuw aansluiten bij de groep, maar een blessure gooide roet in het eten. “Mentaal was het een zware periode omdat een deel van

onze groep wel nog samen kon trainen. Ik heb het merendeel van de trainingen alleen afgewerkt op mijn thuispiste in Ninove. In juli stond een stage gepland in Zuid-Frankrijk, maar één week voor die stage had ik een verplichte stage in het ziekenhuis waarin ik zo’n 13 uur per dag recht moest staan. De combinatie van die schoolstage en trainingen is me zuur opgebroken. Mijn lichaam was vermoeid en dat resulteerde in een knieblesure, waardoor ik toch twee à drie weken verloren ben. Fysiek en mentaal was dat opnieuw een tegenvaller, waardoor het zomerseizoen niet is geworden wat ik ervan had verwacht ondanks een PR op 200m en een tweede plaats op het BK.”

Lasser liet de moed echter niet zakken met het oog op het winterseizoen en ging stevig aan het werk, zowel op trainingsvlak als op de schoolbanken. In januari trok ze 15 dagen naar Zuid-Afrika om er in goede omstandigheden een stage af te werken. “Door de lockdown zijn een groot deel van de lessen digitaal. In tegenstelling tot vorig jaar neem ik ook al mijn studiepunten op. Het blijft moeilijk om een evenwicht te vinden tussen studies en de vele trainingen. Met Jacques heb ik beslist om het aantal trainingen toch licht terug te schroeven. De stage deed deugd, maar ik sukkelde met een voetblesure.”

Die drang om opnieuw deel te nemen aan een internationaal kampioenschap blijft aanwezig. Komende zomer krijgt Lasser mogelijk een kans op een EK. “Het EK voor beloftes zou mooi zijn, maar ik ga me er niet op vastpinnen. Anders leidt het tot grote teleurstellingen als het niet lukt. Het voornaamste is dat ik een goed evenwicht creëer tussen inspinnen en ontspannen. Dat laatste durf ik al eens te vergeten. Sinds 2017 heb ik nog maar weinig periodes zonder blessures gekend en daar hoop ik toch verandering in te



Elise Lasser op het BK AC van afgelopen zomer
Foto Luc Dequick

brenghen. Zeker omdat kampioenschappen niet alleen verrijkend zijn als atleet, maar ook als mens. De Spelen zitten ergens in mijn achterhoofd, aangezien de Belgian Cheetahs al zeker zijn van hun plaatsje. Al zal ik me moeten bewijzen, wil ik kans maken op een ticket naar Tokio. Hoe dan ook zal ik een fanatieke supporter zijn van het team."

In de toekomst wil Lasser zich op individueel vlak bewijzen met als ultieme doel de Olympische Spelen van Parijs in 2024. Qua ondersteuning beroept de atlete zich vooral op haar familie en club. "Ik wil héél graag individueel naar Parijs in 2024. Het lijkt me ook gewoonweg een mooie leeftijd om op de Spelen te staan. De komende jaren zullen uitwijzen of die doelstelling haalbaar lijkt. Het wordt van groot belang dat ik meer durf te luisteren naar mijn lichaam om blessures te voorkomen. Perfectionisme is mijn drijfveer en dat wreekt zich soms. Ik krijg enorm veel steun van thuis uit, aangezien mijn ouders alles op alles zetten om me in de best mogelijke omstandigheden te laten trainen en studeren. Daarnaast kan ik op steun van mijn club en Vlaamse Atletiekliga rekenen als B2-atleet."

TEKST: Quinten Lafort

ELIEN VEKEMANS

"MENTAAL ZWAAR OMDAT MIJN NIEUWE COACH HEEL HARD KAN ZIJN"

Elien Vekemans studeert nog altijd in de Verenigde Staten, maar de polstokspringster veranderde wel van universiteit. Sinds deze winter verblijft ze in Fayetteville, waar ze traint onder de vermaarde topcoach Bryan Compton, die onder meer wereldkampioene indoor Sandi Morris onder zijn hoede heeft.



Elien Vekemans
Foto Belga

Afgelopen zomer werd Elien Vekemans/DCLA Belgisch kampioene, nadien vertrok ze opnieuw richting de Verenigde Staten waar ze afgelopen winter al enkele wedstrijden kon afwerken. "Mijn hoogste sprong was 4m20. Ik voel dat er meer in zit, dus het is een beetje frustrerend dat ik de hoogtes niet heb gehaald die ik zou willen springen. Indoor wil ik toch graag over 4m30 gaan. Ik ben hier sinds het einde van de zomer en heb altijd op een normale manier kunnen trainen, met indoorfaciliteiten. Dus het probleem van niet in zaal te kunnen trainen heb ik nooit gekend. Het is natuurlijk spijtig dat ik in lockdown een paar maanden geen wedstrijden heb kunnen doen, maar uiteindelijk heb ik deze zomer mijn persoonlijk record nog verbeterd, dus ik kan niet klagen."

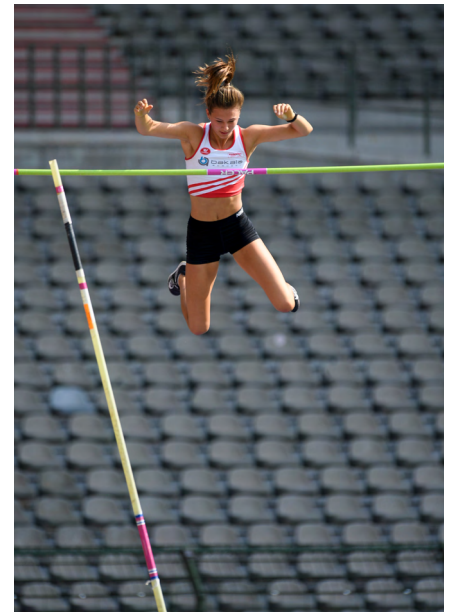
Vekemans bracht haar PR in juli op 4m26 in het Franse Amiens. In 2021 wil ze vooral goed blijven doortrainen en op technisch vlak progressie maken. "Ik denk eerder in termen van hoogtes en techniek dan in specifieke kampioenschappen. Wel spijtig dat ik het WK U20 heb gemist, want intussen ben ik geen junior meer. Als ik goed spring, zal het EK voor beloftes vanzelf komen. Als ik een hoogte moet noemen voor dit jaar, dan kies ik 4m40. Vooral technisch moet ik dan nog vooruitgang maken. Fysiek ben ik al sterker geworden na een lange opbouw afgelopen herfst. Nu is het zaak om die fysieke vooruitgang om te zetten naar de sprongen. Het is nog wat zoeken naar de juiste stokken en aanloop. In de zomer hoop ik te mogen meedoen aan het nationaal kampioenschap voor studenten. Daarvoor moet ik op een kwalificatiewedstrijd bij de beste twaalf zijn. Het zou leuk zijn om daar te mogen meedoen. Op lange termijn wil ik graag het Belgisch record alle categorieën verbeteren en ook de Spelen zijn een doel, in 2024 of 2028."

In de VS traint Vekemans bij Bryan Compton en in België bij Steven Taelleman. "Als ik in de VS ben, is het Bryan die beslist wat ik doe. Maar Steven is zeker tevreden over de trainingen die ik hier afwerk. Ik schrijf op wat ik doe en stuur het door naar Steven, samen met filmpjes van mijn sprongen. Hij geeft zijn mening en ik hoor hem nog vaak. Soms geeft hij me nog wat extra oefeningen mee." Vekemans maakte de overstap naar de universiteit in Fayetteville. Deel omwille van de coach, maar ook omwille van haar studies. "Ik wilde bio-ingenieur studeren en dat kon niet aan mijn vorige school. In België zou het moeilijk zijn om die studie met topsport te combineren, maar hier wordt alles geregeld voor mij. Fayetteville heeft bovendien het beste atletiekteam van

de VS. Het is wel wennen aan de nieuwe coach, want de vorige had net als Steven een zachte persoonlijkheid, terwijl Bryan streng is. Het is een andere relatie omdat hij heel hard kan zijn en daardoor is het mentaal soms lastig. Ik train met een hele groep meisjes van hoog niveau die heel competitief zijn en dat is aangenaam. De trainingen zijn wel zwaar."

In de VS kan Vekemans genieten van een scholarship, dat houdt in dat haar inschrijving, verblijf en eten worden betaald. "Ik krijg daarnaast ook nog een extraatje ter ondersteuning. Dat is dus duidelijk meer dan in België, al vallen mijn kosten daar ook wel mee omdat ik thuis woon." Op jonge leeftijd demonstreerde ze al haar talent en dat brengt soms druk met zich mee. In 2019 won ze brons op het EK voor junioren. "De meeste druk komt van mezelf, want ik wil mijzelf heel graag bewijzen. Er zijn weinig anderen die mij druk opleggen, maar ik heb wel het gevoel dat mensen iets van mij verwachten omdat ik talent heb."

TEKST: Milan Augustijns



Cover Elien Vekemans won deze zomer de nationale titel bij de seniores
Foto Luc Dequick

Vlaamse Atletiekliga vzw

@letiekleven 09: vrijdag 9 april 2021

FOTO'S: Diverse

TEKST: Diverse

LAY-OUT: Ben Ghyselink

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