

# @LETIEKLEVEN

EK MASTERS INDOOR



# PIETER BERBEN EN ZACARYA AZNAG PAKKEN GOUD

De Belgische masters beleefden een fantastische week op het EK in het Poolse Torun (17 tem. 23 maart). Sportieve topprestaties (14 medailles waarvan 3 gouden), een vlekkeloze organisatie en een fantastische teamsfeer maakten dat de 32 aanwezige Belgen nog lang kunnen nagenieten van hun internationale slotakkoord van het indoorseizoen. Met Pieter Berben (goud 3000m en goud veldlopen) en Zacarya Aznag (goud speer) moesten we de absolute uitblinkers in Limburg gaan zoeken.



De teamsfeer zat top.  
Foto masters ter plekke

Op de eerste dag van het EK liet de Belgische delegatie zich meteen gelden. De afstandslopers eisten een glansrol op door uit te pakken met enkele stevige prestaties op de 3000m. **Pieter Berben/AVT (M35)** maakte er een knappe solo van. De 38-jarige loper leidde van start tot finish en triomfeerde in 8'40"48. **Steven Heemskerk/ATLA (M45)** behaalde brons in 9'10"95 en **Erik Leyseele/ACB (M75)** zilver in 13'19"90. **Stefan Rens/ACHL (M55)** viel dan weer net naast het podium met een vijfde plaats in 9'32"50. Maar hij revancheerde zich met een bronzen medaille in de veldloop. Ook de andere afstandslopers waren op de afspraak in de hoog aangeschreven Cross Country. Berben pakte goud, Heemskerk zilver (op 6 seconden van de Poolse winnaar) en Leyseele brons. **Jean-François Leemans/RESC (M55)** werd 18 de.

## DUBBEL PIETER BERBEN

Pieter Berben scoorde twee op twee. "Over welke titel ik het meest tevreden ben? Dan toch wel de 3000m omdat ik voordien nog nooit een 3000m indoor had gelopen", vertelde de Oudsbergenaar die vorig jaar in hetzelfde Torun nog wereldkampioen cross werd. "Vooraf had ik al wel één keer een mijl indoor gelopen in januari in Gent puur om ervaring op te doen." Het was voor hem een race tegen de tijd om op tijd fit te geraken. "In oktober heb

ik mijn enkel gebroken", legde hij uit. "Pas in januari ben ik opnieuw gestart met lopen. Ik heb heel snel, goed en gericht gerevalideerd. Vanaf oktober was mijn enige doel om er terug te staan op het EK indoor en dat is gelukt." In de 3000m liep hij van start tot finish op kop. "Dat was doelbewust. Ik had gezien op de deelnemerslijst dat er veel 800m- en 1500m-types deelnamen. Mannen die baat hadden bij een trage koers. Daarom heb ik de race hard gemaakt", lichtte hij zijn tactiek toe. "Nadien zeiden de snelle mannen me dat ik hun tactiek gefnuikt had. Ik ben uitgegaan van mijn eigen sterkte. Met de tijd

van 8'40 was ik wel content. Als er iemand meegegaan was, zou het sneller gekund hebben. En ik zat ook in het achterhoofd met de veldloop anderhalve dag later." Snel recupereren was de boodschap. "Direct na de 3000m heb ik goed gegeten en gerust. Ik ben dan nog één keer gaan loslopen met Steven Heemskerk. Ik kende het parcours van de veldloop nog van vorig jaar. Het was behoorlijk zwaar. Daarom nam ik me voor om niet te snel te starten. Ik ben eerst achter de Noorse leider gebleven. Maar ik had hem al snel ingehaald en na de eerste helling lag ik op kop. Dan heb ik niet meer getwijfeld. Ik heb heel de race quasi met 100m voorsprong gelopen." Nu hij zijn hoofddoel bereikt heeft, mag hij terecht even genieten. "Het wordt moeilijk om dit nog te overtreffen", beseft hij. "Nu ga ik eerst nog nagenieten, alles laten bezinken en dan kan ik terug wat leuke wedstrijden zoeken om misschien mijn tijden nog wat aan te scherpen. Ik moet zeggen dat onze delegatieleiders Patrick en Patricia het super gedaan heeft en het was opnieuw een prachtige organisatie in Polen." Door het uurrooster hielden de meeste afstandslopers het bij de combinatie 3000m en veldloop. Al opteerde **Gaëtan Piette/RESC (M35)** nog wel voor de 1500m. Hij nam op het EK deel aan een extreem aantal van liefst 15 proeven. Hij keerde huiswaarts met twee medailles in het snelwandelen (zilver op de 3000m snelwandelen en brons op de 5000m snelwandelen). **Kevin Van Vynckx/DEIN (M35)** stootte in de reeksen van de 800m door in 2'00"95 met de grote Q. In de finale eindigde hij als negende in 2'00"23. De 44-jarige **Cissé Souleymane/RIWA** overleefde de reeksen van de 800m niet. Hij scoorde nog een zesde plek in het hoog (1m60) en een elfde plek in het ver (5m38).



Steven Heemskerk op het KVV cross in Diest  
Foto Luc Dequick

## STRAFFE SPURTPRESTATIES

Op de spurt moesten we ook veel masters in de gaten houden. **Danny Van Cauwenbergh/BRAB** (M45) haalde de halve finale van de 200m en de 400m. Met tijden van 25"19 en 56"07 kwam hij sterk voor de dag. Net als **Laurent Broze/RIWA** (M50) die op de 400m met 55"65, maar een fractie te kort kwam voor een finaleplaats. Op de 60m werden **Ronald Heylen/BRAB** (M60) en leeftijdsgenoot **Benoît De Potter/RIWA** resp. 32 ste (Heylen in 8"80) en 37 ste (De Potter in 9"21). Op de 200m liep Heylen tegen een jammere diskwalificatie aan en spurttte De Potter naar 30"45. Nog een andere M60'er **Etienne Masquelier/RIWA** kwam tot 31"42. **Paul-Emile Chenois/CRAC** (M65) haalde de halve finale van de 200m dankzij een supertijd van 27"38 in de reeksen. In de halve finale bleef hij jammer genoeg onder zijn normale niveau waardoor er geen finale inzat. Later moest hij ook forfait geven voor de estafette.

## TWEE FINALES OPLINUS

**Nathalie De Clercq/BRAB** (W35) spurttte naar 9"66 in de reeksen. Dat was voor haar het eindstation. In het ver werd ze twaalfde met 3m77. De 40-jarige **Magali Baar/HF** pikte ook een finaleplaats mee. In een tijd van 1'05"21 plaatste ze zich voor de 400m-finale waarin ze zesde eindigde in 1'06"75. **Zaina Semlali/RIWA** (W50) combineerde met succes de 400m (twaalfde in 1'04"17) en de 800m (vierde in 2'37"88). **Kristien Oplinus/FLAC** (W65) kon terugblikken op een zeer geslaagd EK met een zesde plaats in de 60m (9"87) en een zesde plaats in de 200m (33"40 in de finale en 33"07 in de reeksen). "Ik ben heel blij over mijn EK", reageerde de West-Vlaamse spurtspecialiste. "Ik had als doel om twee keer de finale te halen en dat is twee keer gelukt." Ook zij was lovend over de organisatie. "Het was een super organisatie. Alles was tot in de puntjes geregeld tot zelfs tv-schermen in de callroom. Alles was tip top in orde. Je voelde je als atleet echt gewaardeerd. Naast de individuele nummers heb ik nog meegelopen in de aflossing. Een hele leuke afsluiter." De 60m was ondanks de finaleplaats een tikkeltje minder, de 200m was top. "Mijn 60m kon misschien ietsje beter. Ik was helemaal verkrampd in de finale. De benen waren niet zoals ze hadden moeten zijn. Maar de dag na de 60m was ik wel top in de reeksen van de 200m. Ik stond ingeschreven met de achtste tijd en haalde toch nog de finale. Daarover was ik heel tevreden." Ze genoot met volle teugen van het EK. "Zo'n internationaal kampioenschap is altijd een aangename ervaring. Het motiveert me om door te gaan. In België ben ik bij wijze van spreken eenoog in het land der blinden. Maar op zo'n internationaal gebeuren ont-



Stefan Rens op het BK cross voor masters.  
Foto Luc Dequick

dek je wel dat er nog heel veel super sterke atleten rondlopen. Je leert andere mensen kennen en je maakt nieuwe vrienden. Het is zeker iets om te koesteren."

## PATER EN JOANNES MET BR'S

Op de meerkamp kwamen vier Belgen in actie. Pechvogel **Bert Van Opstal/ACHL** (M55) moest in de zevenkamp de strijd staken na zes proeven. Hij kon zich wel troosten met een zesde plek in het polsstok met 3m00. **Jacques Duquesne/ACLO** M60 presteerde puik met een 18 de plek in de vijfkamp met 1931 punten en een 15 de plaats op de 60m horden (12"29) erbovenop. **Jocelyne Pater/ACLO** (W70) bracht een zilveren medaille in het mandje in de vijfkamp. Ze totaliseer-

de 2.409 punten. Met ook nog brons in het hinkstap (6m98) en een vijfde plaats op de 60m horden (13"82) kan ze terugblikken op een zeer geslaagd EK. Collega-meerkampster **Claire Joanes/DAMP** (W75) was ook goed voor twee podiumplaatsen. Met een score van 2.510 punten legde ze beslag op brons in de vijfkamp. Dezelfde medailleur was voor haar weggelegd in het hoog dankzij een sprong over 1m01. Als bonus vestigden Pater en Joannes beiden een handvol Belgische records op het EK indoor. **Hilde Bottin/RCT** (W55) was succesvol in het hinkstap. Ze zette een zeer opmerkelijke reeks met erg veel regelmaat neer: 9m21, 9m21, 9m12, 9m10, 9m19. Ze werd knap vijfde. Een andere hinkstapspecialiste **Anne-Catherine Clement/DAMP** (W45)



Hilde Bottin op het BK masters indoor  
Foto Luc Dequick



Ingrid Vos op het BK masters indoor  
Foto Luc Dequick

FINAL WANDA DIAMOND LEAGUE

Allianz 

Memorial  
van damme

FRI.

SAT.

13

+

14

SEPTEMBER 2024

[www.allianzmemorialvandamme.be](http://www.allianzmemorialvandamme.be)



GO WITH GOLAZO



万达WANDA  
DIAMOND  
LEAGUE FINAL  
BRUSSELS 2024

# Get ready for the **best**

Allianz 

Peter Genyn  
Allianz Ambassador

Allianz 

Memorial  
van darne



deed nog één plaatsje beter: vierde met 9m41. Jan Haverhals/ABES (M60) miste op een haar na de finale van de 60m horden. Overall werd hij negende in 10"55.

## AZNAG DOET HET WEER

De 45-jarige Zacarya Aznag/LOOI maakte een debuut langs de grote poort in zijn nieuwe leeftijdsklasse. Hij plantte zijn speer 59m69 bij z'n eerste poging. Goed voor goud. Vorig jaar kroonde hij zich in hetzelfde Torun nog tot wereldkampioen in de categorie M40. Hij ging goed om met de ongunstige weersomstandigheden. "Het was verrassend dat het de dag en de avond voor de wedstrijd nog aan het sneeuwen was", zei de speerspecialist. "We moesten een beetje zien hoe we het moesten aanpakken. Normaal gezien gooi ik graag in de ochtend, maar bij een temperatuur van vier graden Celsius was dat niet evident. Maar het is gelukt en dat is het belangrijkste." In het koude weer haalde hij wel z'n beste niveau. "Ik had me uiteraard heel intensief opgewarmd en de eerste worp was meteen goed. De 60m zat er helaas net niet in door de koude, maar ik ben tevreden." Het is verre van evident voor een speerwerper om al top te zijn vroeg op het jaar in maart. "De meeste werpers hebben er inderdaad moeite mee om in maart te pieken", weet Aznag. "Maar ik ben in januari op stage geweest in Tenerife samen met Timothy Herman. Vlak voor het EK had ik nog een stage in Portugal waar ik in ideale omstandigheden kon trainen. Om te pieken op het EK heb ik de laatste week de nodige rust genomen en vooral nog gefocust op nog wat lenigheid en soepelheid." Hij zit niet gek veraf van het BR in de catego-



Claire Joannes op het BK masters indoor  
Foto Luc Dequick

rie 65+. Dat staat met 62m84 op naam van Wladimir Parfenov. "Ik wil dat BR wel proberen te halen, maar ik zou om te beginnen gewoon nog eens de 60m willen halen. Wie weet als alles goed zit, kan dat. Maar we zien wel. Voor mij is het vooral fun, plezier en passie. Ik ben ook heel veel bezig met training geven aan de jeugd. Ik heb een grote groep. Zij vinden het leuk dat hun trainer nog actief is. Nu wil ik de conditie vooral verder onderhouden en vooral blesurevrij blijven om hopelijk nog een mooie prestatie neer te zetten op het PK."

## VOS TWEE KEER VIERDE

Bij de M50 behaalde delegatieleider Patrick Baeke/RIEM de achtste plaats. Hij prik- te z'n speer 34m66 ver. In het kogelstoten

werd hij twaalfde met 10m77. Zijn vrouw en tweede delegatieleider Patricia Van Delsen/RCG (W55) werkte ook een mooi werpprogramma af. Ze behaalde een zesde plaats in het hamerslingeren met 34m61, een negende plaats in het gewichtwerpen met 9m68 en een achtste plaats in het discuswerpen met 26m24. Categoriegenote Ingrid Vos/ACW kon twee vierde plaatsen bijschrijven op haar rijk gevulde palmares: 36m81 in het hamerslingeren en 12m20 in het gewichtwerpen. "Het gevoel dat ik overhoud aan het EK is een beetje dubbel", vertelde Vos. "Vorig jaar haalde ik zilver op het WK in Torun, maar ik wist vooraf dat de concurrentie heel goed zat. Daarom had ik deze keer geen podiumambities en dat neemt toch wel wat stress en druk weg. Ik ging ontspannen naar het EK en wil-



Een groepje werpers  
Foto masters ter plekke



Danny Van Cauwenbergh op het BK indoor masters  
Foto Luc Dequick

de vooral voor mezelf een goede prestatie neerzetten. Op training voelde ik dat ik in uitstekende vorm zat en dat gaf vertrouwen. Ik voelde me goed. In het gewichtwerpen ben ik op mijn plaats terechtgekomen. Over die vierde plek was ik content." Ze moest constateren dat in het hamer een medaille binnen bereik lag. "In het hamerslingeren had er meer ingezet. We gooiden in de ochtend in de regen. De regen speelde me weinig parten, maar het ochtendlijke uur misschien wel. Het liep niet. Mijn techniek was ronduit slecht. Het was niet zoals ik het op training deed. Daarom was ik niet echt blij met mijn 36m81. Maar van teleurstelling is geen sprake, want het is niet zo dat ik grote verwachtingen had. Twee keer vierde op een EK is niet slecht. Het was een leuke week in Polen. Het was prettig. Doordat het al voor de vierde keer in Torun was, kennen we intussen de goede adresjes en restaurantjes."

## "WEEK VLOT VERLOPEN"

Delegatieleiders Patrick Baeke en Patricia Van Delsen leverden een prima job en kregen daarvoor terechte lof van de andere atleten. Ze konden terugblikken op een aangename, geslaagde week zonder grote problemen. "Het was een heel goed EK. De sfeer was super", vertelden de delegatieleiders. "De atleten waren enthousiast. Het was een echte groep. Er heerste een sfeer van 'Tous ensemble'." Zeker bij de estafette was dat teamgevoel voelbaar."

"Sportief was het ook heel geslaagd. Naast de vele medaillewinnaars zagen we sterke BR's. Maar ook heel veel beste seizoenprestaties, persoonlijke records en noteringen in de top 12. Met een kleine delegatie in vergelijking met de grote landen,



Patricia Van Delsen  
Foto Nadia Verhofs

scoorden we verhoudingsgewijs heel sterk."

Het niveau qua organisatie lag opnieuw erg hoog. "Qua organisatie was het helemaal af. Tot in de kleinste details. Af en toe kregen we te maken met regen bij de werpnummers. De cirkels werden dan snel droog geblazen. De Poolse organisatoren weten van aanpakken. De jury was ook heel professioneel. Het tijdschema werd gerespecteerd. Er is niets uitgelopen, wat een hele prestatie is. De Torun Arena is echt een topaccommodatie. Van ons mag het ieder jaar in Torun zijn."

Grote incidenten of problemen bleven uit. "Op ieder kampioenschap gebeurt er natuurlijk wel wat. Er heerste eventjes paniek rond boerenprotesten. Gelukkig werd dat uiteindelijk afgeblazen. Er zijn geen mensen die bijvoorbeeld hun vlucht of wedstrijd gemist hebben, al stonden enkele atleten door de protesten wel in de file. Maar al bij al is de hele week heel vlot verlopen."

## MIXED TEAMS MET BR'S

De slotdag stond in het teken van de estafettewedstrijden. Met als slotakkoord een fraaie reeks van 4x200m-races. België behaalde knappe ereplaatsen. Het mantenteam M60 (Ronald Heylen - Etienne Masquelier - Jacques Duquesne - Benoît De Potter) racete naar de zevende plek. In 2'02"14. Op de mixed relays (nog een vrij jonge discipline) gingen er een paar BR's voor de bijl. Ronald Heylen (M60), Kristien Oplinus (W65), Benoît De Potter (M60) en Jocelyne Pater (W70) snelden naar 2'10"33 in de categorie 60+. Goed voor een zesde plaats. De jongste masters met Gaëtan Piette (M35), Nathalie De Clerq (W35), Danny Van Cauwenbergh (M45) en Hilde Botin (W55) brachten het Belgische mastersrecord op de gemengde estafette 4x200m op 2'00"12. Zij eindigden daarmee zevende in de allerlaatste wedstrijd van het EK. In de medaillestand eindigde België verdienstelijk 23 ste met 3 keer goud, 4 keer zilver en 7 keer brons.

## Bart Spruijt

**Vlaamse Atletiekliga vzw**  
@letiekleven 12- Vrijdag 29 maart 2024

FOTO'S: Luc Dequick, masters ter plekke  
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 auteur en fotograaf.



Cover Pieter Berben op weg naar goud in de veldloop.  
Foto Jos Berben