

# @LETIEKLEVEN

TOPSPORTERS OP RUST, SARAH MISSINNE



# ELKE LIMIET WAS EEN OVERWINNING MET SARAH MISSINNE

Op de hoge horden was Sarah Missinne jarenlang een vaste waarde op het podium. Zowel bij de cadetten, scholieren, juniors als belofte pakte Sarah Belgische titels. Bij de seniors slaagde ze niet in die opzet, want ze moest opboksen tegen sterke concurrentes als Eline Berings en Anne Zagré. Tot op vandaag staan nog steeds vijf Belgische records op haar naam en met haar persoonlijk record legt Sarah beslag op de zesde plaats in de nationale ranglijsten aller tijden, zowel indoor als outdoor. Vorig jaar Sarah afscheid van de horden en vandaag sluiten we onze eindejaarspecial over topsporters op rust af met het verhaal van Sarah Missinne. Haar topsportbestaan nam een vliegende start met Belgische records, bracht haar naar meerdere internationale kampioenschappen en toch blijft Sarah achter met een net niet gevoel.

met school wat een grote meerwaarde vormde. Op de topsportschool lag de focus voor mij niet op intensief trainen, maar wel op de combinatie tussen sport en school."

## RESULTAAT VAN DE PLOEG TELT

De EJOF in 2011 was het eerste internationale kampioenschap waar Sarah aan de start stond. De 4x100m ploeg plaatste zich ze voor de finale en pakte zelfs de zilveren medaille. Datzelfde jaar kwam Sarah ook individueel aan de start van het wereldkampioenschap voor scholieren, waar ze de halve finales bereikte. "Dat was de periode waarin ik begon te geloven in mijn eigen talent en in een toekomst als topsporter. Om je te kwalificeren voor een kampioenschap moest je de limiet behalen. Dat zorgde natuurlijk voor een zekere druk, want je bent daar zo op gefocust. Eenmaal op het kampioenschap viel die druk weg, want je hebt het gehaald. Niet alle stress viel weg natuurlijk, want je wil ook nog goed presteren. Voor mij was het trouwens niet eenvoudig om limieten te halen. Bij sommige atleten gaat dat vanzelf, maar voor mij was het altijd hard werken. Het was ook vaak net niet, dus ik moest echt gefocust zijn om mij te kwalificeren. Elke limiet was een overwinning op zich. Voor het WKU20 in Eugene stond de limiet scherper dan voor het vorige WK, maar op de allerlaatste dag van de selectieperiode heb ik mij in Mannheim dan toch gekwalificeerd voor het WK. Ik herinner mij die dag nog goed, want dat was een grote ontlasting om die limiet op dat moment te behalen. Op het WK behaalde ik zelfs een plaats in de finale, dus ik had die limiet ook echt verdiend."

008

Allianz

VLAAMSE  
ATLETIEKLIGA



Sarah tijdens de ETC in 2019  
Foto Belga - Jasper Jacobs

## NIET LENIG GENOEG

Sarah kwam in aanraking met atletiek dankzij haar broer. Hij deed aan atletiek en een energieke Sarah kon niet blijven stilstaan langs de zijlijn op wedstrijden. Een eigen borstnummer was de oplossing en haar carrière was vertrokken. "Als kind deed ik ook aan turnen en vanaf mijn zes jaar kwam atletiek daarbij. Lange tijd heb ik beide gecombineerd, maar op een bepaald moment lukte dat niet meer. Op woensdag vielen de trainingen samen en in het weekend moest ik vaak kiezen. Toen heb ik de keuze gemaakt voor atletiek. Ik was toch niet zo lenig, dus de keuze voor atletiek was de juiste."

"De eerste graad was eerder een aanlooptraject, want de meerkamp stond centraal. Naarmate ik ouder werd, werd het moeilijker om mee te kunnen in disciplines als hoogspringen en speerwerpen. Mijn lichaamsbouw was veel meer geschikt om te sprinten. Ik heb topsportschool ook nooit gezien als hard afzien en ontzettend zwaar trainen. We deden inderdaad meer trainingen dan clubatleten, maar het was vooral de omkadering en de combinatie

## SLECHTE BUSVERBINDING

"In het eerste middelbaar ben ik gestart aan de topsportschool. Mijn vader stond daar volledig achter, terwijl mijn moeder toch een aantal bedenkingen had om op die jonge leeftijd al zo hard te trainen. Nadat ik slaagde voor de toelatingsproeven heb ik hard genoeg gezaagd om te mogen starten. Ik ben afkomstig uit Laarne, wat op zich niet zo ver is van Gent. Maar de busverbinding was niet ideaal, waardoor ik meteen op internaat ben gegaan. Mijn moeder heeft ook altijd op internaat gezet, dus daar had ze wel vertrouwen in."



Sarah in actie tijdens de IFAM in 2015  
Foto Belga - Jasper Jacobs

Als lid van de aflossingsploeg kwam Sarah vaak twee keer in actie op een kampioenschap. "De trainingen met het team waren een leuke afwisseling. Normaal ben je volledig gefocust op jezelf, maar bij een aflossing telt het resultaat van de ploeg. Op het EKU20 in 2013 in Rieti was ik zowel voor de horden als de aflossing geselecteerd en op voorhand was ik ben bang voor de combinatie, want de halve finales van de horden en de finale van de aflossing vielen redelijk kort na elkaar. Maar ik deed aflossingen te graag om nog maar te twijfelen over een eventuele keuze voor enkel de horden."

## OPNIEUW IN DE BLOKKEN

Het jaar nadien stond Sarah opnieuw in een internationale finale op de wereldkampioenschappen voor junioren in het Amerikaanse Eugene. Ondanks een nieuw persoonlijk record kwam ze toch met een dubbel gevoel over de finish. "Na de finale had ik meteen een slecht gevoel over mijn wedstrijd. Mijn start had ik totaal gemist, het voelde niet goed aan en op het einde liep een andere atlete mij nog net voorbij. Nadat ik over de meet kwam, wou ik meteen opnieuw lopen. Toen ik naar het scorebord keek, zag ik dat ik mijn record had gelopen. En toch was ik op dat moment eerder teleurgesteld dan blij, want ik had echt het gevoel dat ik beter kon. Dan zag ik mijn ouders en Patrick (Himschoot, de trainer van Sarah) en die waren zo blij voor mij, waardoor ik toch de knop kon omdraaien. Wanneer ik samen met Patrick de wedstrijd herbekeek, zag ik dat het meisje naast mij zo'n kanonstart had waar-



De Nederlandse Nadine Visser won zowel brons op de zevenkamp (5.948p) als op de 100m horden (12"99) op het WKU20 in Eugene in 2014. Sarah werd 6de in de hordenfinale met 13"29.  
Foto Eric Van Leeuwen

## SARAH MISSINNE

### Persoonlijke records

- 60m horden: 8"22 (2019)
- 100m horden: 13"19 (2018)

### Internationaal palmares

- EJOE 2011 (Trabzon) - Finale 4x100m - 2de (46"12)
- WKU18 2011 (Villeneuve d'Ascq) - Halve finale 100m horden (14"46)
- EKU20 2013 (Rieti) - Halve finale 100m horden (13"91)
- EKU20 2013 (Rieti) - Finale 4x100m - 4de (44"73)
- WKU20 2014 (Eugene) - Finale 100m horden - 6e (13"29)

### Huidige Belgische records

- 60m horden indoor cadetten: 8"46
- 4x200m indoor cadetten: 1'44"87 met KAAG (Annelies Bogaert, Paulien De Mulder, Nenah De Coninck en Sarah Missinne)
- 80m horden cadetten: 11"24
- 4x100m cadetten: 47"07 met België (Charlotte Bruyninckx, Justien Grillet, Jolien De Roissart & Sarah Missinne)
- 4x100m juniors: 44"73 met België (Sarah Missinne, Justien Grillet, Orphée Depuydt & Elise Mehuys)

door het leek alsof ik niet goed weg was. Hij stelde mij gerust dat ik wel een goede start had, hoewel het anders aanvoelde op het moment zelf. Naar mijn gevoel had ik vierde of vijfde kunnen eindigen, maar uiteindelijk is zesde op een WK ook een mooie prestatie."

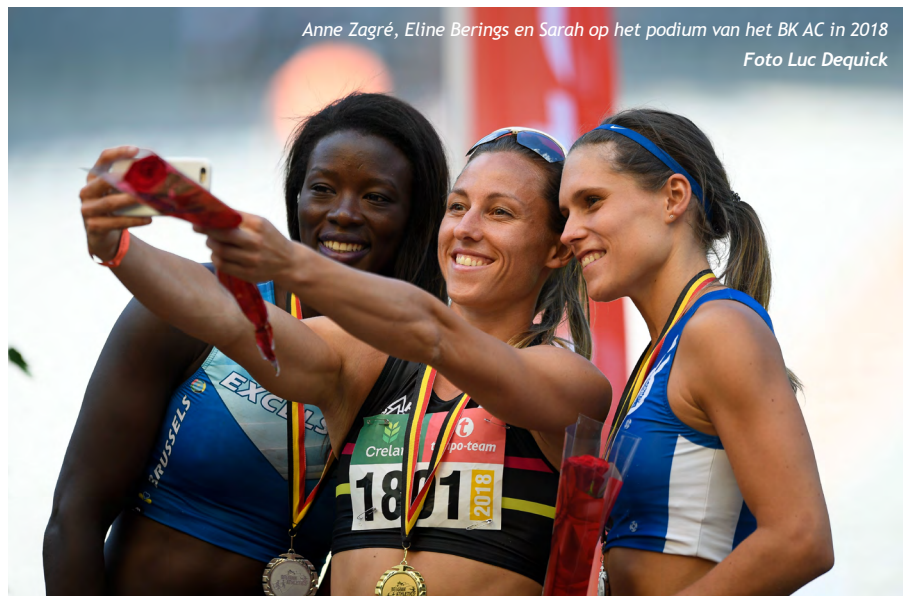
## TELEURGESTELD ALS ELINE OF ANNE NIET LIEP

In de nationale ranglijsten vind je Sarah in elke categorie bovenaan terug. Bij de cadetten zelfs helemaal bovenaan, want ze heeft nog steeds het Belgisch record op de korte horden, zowel indoor als outdoor, op haar naam staan. "Op die records ben ik natuurlijk fier, maar ik was daar nooit mee bezig. Ik kroop nooit in mijn startblok om het BR te verbeteren, maar wel om mijn eigen tijd aan te scherpen. Mijn eigen record verbeteren was belangrijker dan een plaatsje opschuiven in de ranglijsten. Daarom vond ik de concurrentie met Eline en

Anne altijd motiverend. Ik wist dat ik hen niet kon voorblijven, maar ik had wel altijd iemand om naartoe te lopen. Als ik hoorde dat een van hen niet van start ging, was ik net teleurgesteld. Op training heb ik vaak startjes met Eline gedaan. Zij heeft zo een sterke start en dat vond ik extra motiveerend om mee te gaan. Op wedstrijden liep ik ook graag naast haar, want dat gaf hetzelfde gevoel vanop training om zo goed mogelijk mee te zijn van bij de start."

## NET NIET VERHAAL

In haar afscheidsbericht van de sport sprak Sarah over een emotionele beslissing. "Ondanks dat ik op een hoog niveau presteerde, was het voor mij een net niet verhaal. Ik mocht vaak net niet mee naar een kampioenschap, terwijl ik veel opgaf voor mij sport. Starten met werken heb ik lang uitgesteld om mij volledig te focussen op het lopen. Blessures, zoals mijn zwakke rug, en het gebrek aan ondersteuning zorg-



Anne Zagré, Eline Berings en Sarah op het podium van het BK AC in 2018  
Foto Luc Dequick

# Behind you for what's ahead



de ervoor dat het ook vaak net niet was. Ik kon niet mee op stage, want de kosten werden niet terugbetaald door de federatie. Ook alle medische kosten werden niet terugbetaald en ik kan je verzekeren dat je doorheen de jaren wel wat verrekkingen oploopt. Na Eline en Anne kwam ik altijd, maar daar hield ik weinig aan over. Als je dat altijd opnieuw meemaakt komt dat wel binnen. Los daarvan, ik heb altijd heel graag atletiek gedaan. Maar de laatste jaren had ik vaker een dipmomentje, moest ik mezelf steeds vaker naar training sleuren en ben ik mijn passie voor de sport wat verloren. Intussen werk ik ook als verpleegkundige, geen eenvoudige combinatie met atletiek gezien de moeilijke uren. Op het einde werd het ook onhoudbaar, want ik werk in Ronse, woon in Geraardsbergen en moest voor de trainingen altijd naar Gent. Dus ik had heel lange dagen en dat is niet ideaal als je wil presteren. Nu loop ik nog amper. Ik ben ook niet echt een loper. Dat klinkt misschien vreemd, maar als sprinters liepen we nooit lange afstanden. Als ik nu een halfuurtje ga lopen, is dat toch vaak met een beetje tegenzin. Ik sport wel nog steeds, maar vooral om gezond te blijven. Tijdens de zomer met muziek kan ik er wel van genieten. Dan ben ik vooral blij dat ik geen zware krachttrainingen meer moet afwerken. Je moet niets meer bereiken of presteren en die druk is weggefallen. Dat is een fijn gevoel, want ik trok mij veel te vaak aan wat anderen van mij dachten. Faalangst speelde vaak een rol, waarvoor ik ook psychologische ondersteuning heb gezocht. Dat heeft niet veel geholpen, want op wedstrijden bleef ik heel onzeker wanneer ik in mijn startblok kroop. Op training kon ik heel goed presteren, maar op wedstrijd kwam dat er niet altijd uit. Nochtans, ik kon presteren onder stress



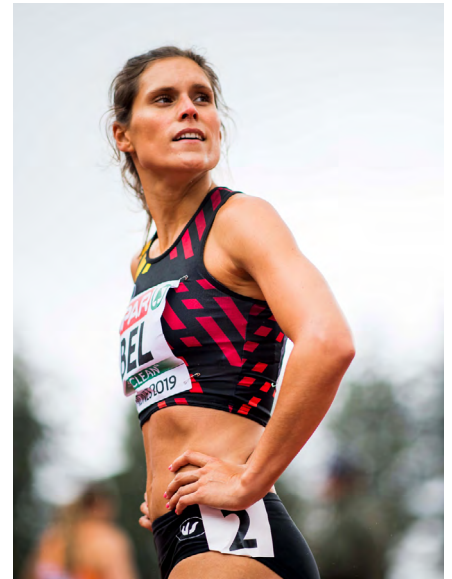
Anne Zagré, Hanna Plotitsyna, Eline Berings en Sarah tijdens de Nacht van de Atletiek in 2017  
Foto Nadia Verhoft

zoals bijvoorbeeld op kampioenschappen. Patrick geloofde ook altijd in mij en ik geloofde in mijzelf. Maar op een bepaald moment werd het toch een struikelblok."

## ALS JIJ STOPT, IK OOK

Op de eerste twee jaar in de topsportschool na trainde Sarah haar hele carrière onder begeleiding van Patrick Himschoot. "Ik zei vaak lachend tegen Patrick, "als jij stopt, dan stop ik ook meteen met atletiek". Hij voelde mij goed aan en wist wat ik nodig had. Nu geeft Patrick als federatietrainer vaak training aan jonge talenten, wat ik een goede zaak vind. Die trainingen kunnen jonge atleten prikkelen om volop voor hun sport te gaan. De droom van elke atleet zijn toch de Olympische Spelen. Als je daar jaren voor traint, wordt dat een doelstelling en geen droom meer. Het is spijtig dat

ik de Spelen nooit heb gehaald. De laatste jaren werd het ook minder belangrijk om dat doel te halen, waardoor je toch begint te twifelen of je nog genoeg leeft voor je sport. Ik had er natuurlijk graag gestaan, maar ik heb toch mooie internationale ervaringen opgedaan die evenveel betekenen voor mij als op de Spelen staan."



Cover Sarah Missinne tijdens de European Team Championships in 2019  
Foto Belga - Jasper Jacobs



Sarah, Anne Zagré en Eline Berings tijdens het BK Indoor in 2020  
Foto Luc Dequick

**Vlaamse Atletiekliga vzw**  
@letiekleven 2 - Dinsdag 11 januari 2022

FOTO'S: Eric Van Leeuwen, Luc Dequick, Belga (Jasper Jacobs) & Nadia Verhoft  
TEKST: Ben Ghyselincx

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.