

@LETIEKLEVEN

BK HAMERSLINGERNE EN GEWICHTWERPEN



BK HAMER EN GEWICHT: PATRICIA BLONDEEL MET BR

E Het BK hamerslingeren en gewichtwerpen voor masters in Sint-Niklaas op dinsdag 15 augustus haalde een mooi niveau. Patricia Blondeel tekende voor een Belgisch record in het hamerslingeren van 50m45 in de categorie W35. De onverslijtbare Walter De Wyngaert haalde zijn 60 ste en 61 ste nationale titel binnen. Patrick Baeke, voorzitter van de masterscommissie, kroop in zijn pen en maakte een zeer gedetailleerd verslag met reacties van zowat alle laureaten.

MANNEN: WALTER DE WYNGAERT SCHITTERT

De eerste wedstrijd ging van start op het middaguur met name de M35-40-45 cate-

gorie in het hamerslingeren of wat ze in Nederland zeggen “kogelslingeren”. Bij de M40 en M45 waren er geen verrassingen: favorieten Filip Eeckhout/VS en Sebastien Demko/RFCL stelden niet teleur en wonnen overtuigend. In de M35-categorie haalde Kevin Huyghens/CABW het met 42m50, slechts 43 cm verder dan de tweede Regis Derkenne/MOHA. De onderlinge sfeer en sportiviteit waren groot bij de jongere masters. Filip Eeckhout en Dieter Everaert/ZA hadden plezier in hun wedstrijd. Vooral de reünie tussen twee oud-trainingsgenoten destijds bij wijlen François Van Den Branden brengt de mooie herinneringen terug naar boven.



Daarna was het de beurt aan de categorieën van M70 tem. M80. Ook daar vielen weinig verrassingen te noteren. Pierre Somme/CRAC (M70), Emiel Symons/LOOI (M80) en Fernand Longeval/RUSTA (M75) haalden het overtuigend.

De 35-40-45 mochten nadien alweer aantreden in het gewichtwerpen en waren er dus vroeg vanaf. Daar terug geen maat op Filip Eeckhout en Sebastien Demko die hun tweede goud pakte. Bjorn Goossens van

Aan de overkant waren de M70'ers ook vroeg er vanaf bij het gewichtwerpen en daar kwamen dezelfde winnaars uit de bus zoals bij het hamerslingeren namelijk Pierre Somme, Emiel Symons en Fernand Longeval.



We gaan over tot een echt treffen bij de M50-55, daar keek ik zelf ook heel naar uit (Patrick Baeke). Hamer en gewicht zijn niet echt mijn beste nummers, maar deelnemen doe ik graag. Ik keek uit naar mijn leeftijdgenoten. Dat het niveau van een hoog gehalte is weet iedereen, de afstanden worden kleiner en dat maakt het mooier. Walter De Wyngaert/ROBA haalde het bij de M50 van Frank Mainil/DOUR en Laurent Duthoo/RUSTA.

Bij de M55 haalde Yves Sneyers/LOOI het, jawel, ook in de 5e poging van Serge Lefèvre/RCT. Laatstgenoemde kwam in de laatste poging wel nog tot een verbetering maar strandde op 1m18 van het goud. De bronzen plak ging naar Hector Buyle/VOLH.

De “taaie rakkers” van de M60-65 kwamen heel laat aan de start voor hun eerste onderdeel namelijk het hamerslingeren. Dat was pas om 17u45.

Ook bij de M60 was het moeilijk voorspellen wie aan het langste eind zou trekken en dat was uiteindelijk Friedhelm Dreckmeier/RCB, Marc Huyghe/ACB strandde op 1m07. Beiden realiseerden deze prestatie in de 3e poging. Jean-Luc Wyns/MOHA vergezelden hen mee op het podium.

Thierry Despontin/OCAN was outstanding bij de M65-categorie, met 50m68 had hij meer dan overschot. Henri Tenret/CRAC pakte het zilver terwijl het brons voor Dirk Verhaeghe/HCO was.



We zijn ondertussen al aan de voorlaatste competitie die aanvang om 18u30, de M50-55 in het gewichtwerpen. Komt er een nieuw BR? We gingen het later weten. Helaas niet, maar Walter De Wyngaert/ROBA (M50) realiseerde toch alweer 2 worpen over de 20m (20m01 en 20m02). Frank Mainil/DOUR was zoals verwacht opnieuw tweede en ook Patrick Mesotten/ACA stond op het podium als derde met een nieuw PR.

De M55 werd opnieuw gedomineerd door het tweetal Sneyers en Lefèvre als respectievelijk eerste en tweede. Patrick Van De Voorde ging op zijn beurt de derde plaats opeisen. En dan de laatste wedstrijd om 19u30 met de M60-65 met het gewichtwerpen. Opnieuw een podium met Dreckmeyer/RCB en Huyghe/ACB. Geert De Borger/AVLO die het podium vervulde met de bronzen plak tenslotte. Ook het drietal Despontin/OCAN, Tenret/CRAC en Verhaeghe/HCO mochten opnieuw het podium beklimmen in dezelfde volgorde als bij het Hamerslingeren bij de M65.

REACTIES MANNEN

Filip Eeckhout/VS M40 (goud gewicht met 12m98 en goud hamer met 37m50): "De eerste poging was ik erg ontspannen maar helaas was deze ongeldig. De volgende pogingen wierp ik telkens geforceerd en geraakte maar tot 37m50. Maar al bij al ben ik toch tevreden na een weekje Kreta, blijkbaar zat het luilekkerleven er nog in (lacht)."

Dieter Everaert/ZA M40 (zilver gewicht met 10m10 en zilver hamer met 31m15): "Ik was enorm geïnspireerd door Filip. Het was een fijne wedstrijd doch ik heb niet



Dieter Everaert (archief)
Foto Johnny De Ceulaerde

voldoende gepresteerd, maar toch binnen de context, ongeveer 2 meter verder was beter geweest maar goed."

Kris Ghoos/LOOI M45 (zilver gewicht met 9m00, brons hamer met 31m71): "Ik zette een mooie reeks neer met worpen over de 30 meter. Daarmee ben ik dik tevreden. Tenslotte was dit mijn laatste wedstrijd bij de M45 categorie en kijk ik uit naar de M50."

Bjorn Goossens/ACHL M35 (goud gewicht met 13m36, brons hamer met 40m79): "Er zat meer in daar ik een reeks had van 4 worpen boven de 40 meter. Toch heeft de beste gewonnen vandaag en ik ben content. Hopelijk behaal ik de overwinning later in het Gewichtwerpen."

Hugo Biets/ACA M70 (vijfde hamer met 24m54): "Ik ben heel blij dat ik hier mag zijn! Wat betreft de prestatie had ik er meer van verwacht."

Etienne De Vriendt/ACME M70 (vierde hamer met 26m21 en brons gewicht met 10m29): "Gisteravond heb ik mijn heup geforceerd wat me parten heeft gespeeld. Ik heb me niet kunnen voorbereiden daar bij ons eensklaps alles werd afgezet op het terrein in Eeklo wegens de Herbakkersfeesten. Voor geen enkele atleet was trainen nog mogelijk."

Chris Dupré/RCG M75 (brons gewicht met 8m36 en brons hamer met 23m06): "Het gaat niet zoals ik wil daar mijn rug me al geruime tijd parten speelt, hopelijk heb ik snel beterschap daar ik nog wil doorgaan."

Theo Lutz/ACW M75 (zilver hamer met 23m31 en zilver gewicht met 8m76): "Op training lukt het beter dan op de wedstrijd. Mijn techniek is echter nog niet top en moet nog bijgeschaafd worden."

Emiel Symons/LOOI M80 (goud gewicht met 12m35 en goud hamer met 29m65): "Ik voelde me deze ochtend slecht maar ondanks ben ik toch aanwezig. De worpen waren daardoor uiteraard geen 100%."

Frans Nevens/SPVI M80 (zilver gewicht met 6m63 en zilver hamer met 15m51): "Het was alweer een plezier om mee te doen. De vriendschap tussen de masters is onbeschrijflijk en vooral die tussen mij en Emiel. Mijn beste prestatie heb ik zojuist geleverd dit seizoen dus kan ik niet anders dan heel tevreden zijn."

Wim Willems/STAX M55 (zesde gewicht met 10m02 en zesde hamer met 25m38): "Ik heb een clubrecord geworpen. Ik kan tenminste zeggen dat mijn hamer 35m gevlogen is door een concurrent (lacht)."

Hector Buyle/VOLH M55 (vierde gewicht met 10m71 en derde hamer met 30m89): "Er zat niet meer in wegens een bilblessure, maar heb toch 30m gehaald."

Walter De Wyngaert/ROBA M50 (goud gewicht met 20m02, goud hamer met 56m11): "Qua afstand kon het beter, er zat meer in. Maar ik heb zopas mijn 60e titel binnen en misschien later de 61e na het gewichtwerpen."

Yves Sneyers/LOOI M55 (goud gewicht met 13m51 en goud hamer met 36m90): "Ik ben pas de vijfde poging over Serge gegaan. Ik had mijn geld gezet op hem daar



Groepsfoto in de ring
Foto Wim Willems



Get ready for the best

Kim Gevaert
Allianz Ambassador

 [Klik om naar de podcast te luisteren](#)

ben ik heel eerlijk in. Ik had in gedachten dat ik mijn record moest gooien om vandaag te kunnen winnen."

Serge Lefèvre/RCT M55 (zilver gewicht met 12m43 en zilver hamer met 35m74): "De tweede plaats was voor mij ingecalculeerd. Ik kom amper aan trainen toe en doe voor het moment alleen maar kampioenschappen mee."

Pascal Snoeks/VMOL M50 (zesde gewicht 11m11 en vierde hamer met 36m19): "Mijn verwachtingen waren goed. Ik liet mijn tweede beste van het seizoen noteren. Ik ben tevreden dat ik reeds zover sta. Het was een goede wedstrijd."

Patrick Van De Voorde/OEH M55 (brons gewicht met 11m54, vierde hamer met 30m00): "Ik ben zeer tevreden! Nieuw PR van 30 meter rond in een aangename sfeer. Wat moet een mens meer hebben?"

Bert Van Opstal/ACHL M55 (vijfde gewicht met 10m33, vijfde hamer met 26m29): "Dat het plezant was op alle niveaus! Dat is de essentie van master zijn. Bovendien heb ik een nieuw PR geworpen."

Marc Huyghe/ACB M60 (zilver gewicht met 13m54 en zilver hamer met 39m44): "Het was best ok, ik was de technisch betere van Friedhelm maar was niet krachtig genoeg tegen hem."

Geert De Borger/AVLO M60 (brons gewicht met 12m43 en vijfde hamer met 30m05): "Ik had graag zilver gehad maar helaas het is niet gelukt."



*Danièle Denisty (archief)
Foto Johnny De Ceulaerde*



*Diana Boelen (archief)
Foto Johnny De Ceulaerde*

Friedhelm Dreckmeier/RCB (goud gewicht met 14m04 en goud hamer met 40m51): "Ik moest goed presteren tegen Marc Huyghe want had nog een rekening te vereffenen."

VROUWEN: BR BLONDEEL

Om 13u45 kwamen de eerste vrouwen in actie in het hamerslingeren met name de W35-40-45. Patricia Blondeel/AVLO (W35) pakte het goud en vestigde een nieuw BR. Wendy Bruninx/ATLA (W40) had de handen vol met Saskia De Splenter/FLAC, ze haalde het met 31m80 tegenover 31m63, een verschil van amper 17 cm. Laurence Reckelbus/RCAS haalde het bij de W45 en maakte haar favorietenrol waar.

In de competitie bij de W50-55 kon het alle



*Patricia Van Delsen (m), Diana Boelen(l) en Sofie Vervaeke (l)
Foto Patrick Baeke*

kanten op. En dat gebeurde ook! Als we de wedstrijd van de W50 onder de loep nemen kon ik vaststellen dat dit spannend werd tot op het einde. Uiteindelijk trok Patricia Van Delsen/RCG aan het langste eind door haar goede vriendin Diana Boelen/VMOL in de vijfde poging te verslaan. Sofie Vervaeke/ASVO vervulde het podium. Hetzelfde kon gebeuren bij de W55. Ingrid Vos/ACW en Kathleen De Wolf/RA zijn al jaren concurrenten en hoe zou het nu aflopen? Het was uiteindelijk Ingrid die Kathleen versloeg. Corinne Dick/CRAC nam het brons voor haar rekening.

Bij het gewichtwerpen bij de W60-65-70-75 waren het dezelfde mensen die de titel veroverden als bij het hamer: Regina Lenaers, Maria Paps, Juliane Maesschalck en Marie-France Boucquegneau. Bij de W50-55 zagen we een uiterst spannende competitie in het gewichtwerpen. Diana Boelen draaide de rollen om na het hamer en haalde het met slechts 3 cm voorsprong van Patricia Van Delsen. Van spanning gesproken! De laatste poging van Patricia was de beste maar kwam dus iets tekort. Roselyn Obasohan/OLSE vervulde het podium. Ingrid Vos/W50 pakte ook haar tweede titel van de dag voor Danièle Denisty/WS en Kathleen De Wolf/RAM.

In het gewichtwerpen bij de W35-40-45 vielen terug dezelfde kampioenen te noteren als in het hamer: met name Patricia Blondeel, Wendy Bruninx en Laurence Reckelbus. Dan over naar de wedstrijd van de W60-65-70-75 in het hamerslingeren. Titels zijn er voor Regina Lenaers/HF (W60), Marie-France Boucquegneau/MOHA (W65), Juliane Maesschalck/ACG (W70) en Maria Paps/LOOI (W75).

REACTIES VROUWEN

Patricia Van Delsen/RCG W50 (zilver gewicht met 10m34 en goud hamer met 33m24): "Het was niet goed, op training moet ik beter nadenken. Dit jaar was trainen echter niet veel aan de orde wegens werkomstandigheden en dan weet je dat het je parten kan spelen. Diana ging in de vijfde poging aan de leiding en dat stimuleerde me. Ik moest direct na haar werpen en ging er onmiddellijk terug over wat me de overwinning bracht."

Diana Boelen/VMOL W50 (goud gewicht met 10m37 en zilver hamer met 33m24): "Ik was op van de zenuwen. Ik haalde uiteindelijk 23m86 in de vijfde poging waar ik toch zeer tevreden mee ben."

Sofie Vervaecke/ASVO W50 (brons hamer met 30m00): "Tijdens de opwarming had ik kabelbreuk waardoor ik moest gaan werpen met een ander tuig. Ik heb een PR geworpen en ben daar zeer tevreden mee uiteraard. Verder wil ik nog kwijt dat wie won een verdiend kampioen is en de sportiviteit alom dik in orde was."

Ingrid Vos/ACW W55 (goud gewicht met 12m87, goud hamer met 37m75): "Ik was 2 weken ziek en voelde me niet zo sterk als anders, volgens schema zou ik op 40m moeten uitgekomen zijn, maar helaas. Maar de titel is binnen en dat is best ok."

Kathleen De Wolf/RAM W55 (brons gewicht met 11m04 en zilver hamer met 34m88): "Na ziekte, geblokkeerde rug en antibiotica slikken ben ik toch tevreden. Er zat in de wedstrijd wel een constante prestatie."

Regina Lenaers/HF W60 (goud gewicht met 11m92, goud hamer met 30m77): "Het was matig maar het komt wel goed, dit is een goede oefening voor het EK in Pescara, ik ga later op de dag nog eens proberen een BR te werpen met het gewicht (12m75)."

Juliane Maesschalck/ACG W70 (goud gewicht met 6m29 en goud hamer met 17m49): "Ik ben kampioen geworden maar het kon beter."

De uitslag van de het BK hamer en gewicht vind je [hier](#)

TEKST: Patrick Baeke



Kathleen De Wolf (archief)
Foto Johnny De Ceulaerde

BOEKBESPREKING: DE IDEALE DAG: HOE JE VAN OCHTEND TOT AVOND FIT EN VOL ENERGIE BLIJFT.

Met dit boek proberen de auteurs de lezers aan te zetten tot meer beweging, evenwichtige voeding en goede slaapgewoonten, drie pijlers van onze fysieke energie, die de basis vormt van ons mentaal, emotioneel en spiritueel welbevinden. Een gezondheids crisis van november 2021 en volgende bij de hoofdauteur speelde hierbij een rol. De aanpak is wetenschappelijk gefundeerd, dus geen Tik Tok-filmpje.

De auteurs laten hun 'Ideale dag' beginnen met tien minuten wandelen en enkele oefeningen, die verder uitgewerkt worden in het hoofdstuk bewegen.

Bij de 'Ideale voeding' staan ze toe dat je het ontbijt overslaat bij periodiek vasten. Dat lijkt me alvast een verkeerde vorm van vasten: ik vermoed dat menigeen dan over dag meer gaat snoepen. Over slapen spreken ze vooral in een apart hoofdstuk en ze raden aan om met de wekker op te staan op een vast uur. Bij 'Breinkracht' vermijden ze terecht smartphone en mails. Een korte koude douche is er gelukkig bij. Voor de middag en namiddag adviseren ze opnieuw beweging, een lunch aan tafel zonder scherm, een dutje van maximaal 20 minuten, geen koffie meer na 14 u en ademhalingsoefeningen.

In de vooravond en avond zijn een wandeling en rekoefeningen nuttig. Zij vullen

de helft van hun bord met groenten en ze nemen een vast slaapschema, zonder tv of scherm. Ze raden aan om elke avond een paar positieve ervaringen van de voorbije dag te noteren en een schema op te stellen met de taken van de volgende dag.

Na deze inleiding komt het hoofdstuk 'Bewegen': liefst op alle momenten en alle plaatsen. Met daarbij als afbeelding een oudere man met hond: de uitgever had een sportievere keuze mogen maken. Zij adviseren om minstens een half uur per dag te bewegen en 2 tot 3 x per week nog eens 20 tot 30 minuten met iets hogere intensiteit. Voor een echte sporter is dat veel te weinig, maar dit is een wetenschappelijk boek over gezondheid, niet over training.

Ze sommen de voordelen op voor lichaam en geest. Het helpt om langer gezond te leven. Belangrijk is de juiste afwisseling van inspanning en herstel, de zogenaamde supercompensatie. Bij onvoldoende herstel gaat de conditie achteruit en verhoogt het risico op virale infecties. Dit is ook zo als de werkdruk te hoog ligt. Wie veel calorieën wil verbruiken, kan best lopen. Dan verbruik je gemiddeld 950 calorieën per uur bij een gemiddelde van 15 km, tegenover 490 bij 30 km fietsen per uur. Ze tonen ook de voor- en nadelen van 'High Intensity Interval Training'. We lezen ook hoe we spiermassa kunnen opslaan, ook voor wie ouder is dan 50. Wandelen hoeft niet per se 10.000 stappen te zijn. Ze leggen uit waar dat getal vandaan komt. Drie keer per dag tien minuten stevig doorstappen is blijkbaar nuttiger, mits je over dag niet non-stop stilstaat.

Ze vertellen ook over het Hadza-volk in Tanzania, dat 'geboren is om te lopen', maar

bij de topatleten zit geen enkele Hadza-loper, wel bij de Kalenjin in buurland Kenia. Maar het gaat om een studie over een volk dat nog leeft als jager-verzamelaar en vanuit die optiek zijn de Hadza een volk dat hiervoor onderzocht werd. Dat meer bewegen ook tot betere schoolresultaten leidt, is al vaak bewezen. De auteurs leggen dat uit met de werking van de prefrontale cortex en andere delen van de hersenen.

Ze tonen veel begrip voor wie te weinig beweegt: er zijn nl. ook 'beweeg-saboteurs': velen voelen de noodzaak niet aan, ze leggen verkeerde prioriteiten of ze krijgen blessures door te forceren.

Voeding is ook belangrijk: om 1 kilo vet te verbranden moet je 13 à 16 u joggen. Wie wil vermageren, moet dus ook minder en anders eten. Stress, onvoldoende slaap en alcohol kunnen ook leiden tot te veel eten en overgewicht. Obesitas komt het meest voor bij laagopgeleide en arme mensen. De auteurs zijn mild voor de zwaargewichten: ze zeggen op basis van wetenschappelijke studies dat afvallen geen kwestie van discipline is: genetische, socio-economische en medische componenten spelen een belangrijke rol. Ze geven tips voor gezonde eet- en drinkgewoontes, stressmanagement, bewegen, variatie in de voeding, vasten.

Slaap is een essentieel onderdeel, dat door onze samenleving 'gesaboteerd' wordt: ploegenarbeid, de mentaliteit van 'work hard, play hard', alcohol, cafeïne, het licht van schermen, stress. Handlangers zijn bewegen, regelmaat, de juiste slaaphygiëne, een dutje van 20 à 30 minuten.

Breinkracht is het laatste aspect. Een jachtig leven zorgt voor stress, de vele sociale media ook. Verder ook: denken dat iets negatief zal aflopen ('nocebo'), te veel focussen op wat je niet (meer) kunt, en eenzaamheid. Bij de handlangers zijn opnieuw bewegen, voeding, genoeg slapen, juist omgaan met stress, genieten van wat je nog kunt, ademhalingsoefeningen, positief blijven.

De auteurs besluiten dat het realiseren van de ideale dag enige tijd vergt en dat je trots moet zijn op elk stapje voorwaarts.

Beoordeling

De schrijvers zijn wetenschappelijk te werk gegaan, veel meer dan anderen in gelijkwaardige boeken of in modernere media. Hun wetenschappelijke uitleg is niet voor iedere lezer begrijpelijk, maar de kern van de zaak wel. Hun eisen zijn eerder mild dan



streng, zeker voor iemand die al levenslang een paar uur per dag intensief sport en op zijn voeding, slaap en brein let. Ik zou eerder zeggen dat onvoldoende bewegen en overgewicht eerder veroorzaakt worden door luiheid dan door 'andere prioriteiten' en dat bij 'work hard, play hard' meestal de nadruk ligt op 'play hard'. Maar mijn veronderstellingen zijn niet wetenschappelijk onderbouwd.

Op het einde volgen de wetenschappelijke bronnen en een aantal boeken. Dit boek is voor velen geschikt: sporters, bedrijfsmensen, iedereen die gezond wil leven en de velen die dit niet doen.

Eén detail: Juvenal (p. 77) moet Juvenalis zijn (58-138 n.C.), auteur van de 'Satirae', waarin hij met alles en iedereen spotte, misschien zelfs met zijn 'Mens sana in corpore sano'. Een degelijk Japans merk van loopschoenen nam deze spreuk over als Animus Sanus In Corpore Sano (ASICS).

Referentie

De ideale dag

Hoe je van ochtend tot avond fit en vol energie blijft

Paul Van Den Bosch en Carolien Van Den Bosch/Uitgeverij Borgerhoff & Lamberigts, Gent, september 2022

Paperback, 230 pagina's, 15 x 22 cm, tekeningen, bronnen, literatuur.

ISBN978-94-639-3774-0; € 24,99.

TEKST: Jef Abbeel



COVER Walter De Wyngaert

FOTO Luc Dequick

Vlaamse Atletiekliga vzw

@letieklevn 47 - Donderdag 31 augustus 2023

FOTO'S: Johnny De Ceulaerde, Patrick Baeke, Luc Dequick, Wim Willems

TEKST: Patrick Baeke, Jef Abbeel

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 toe-