

@LETIEKLEVEN

EK MASTERS-PESCARA



BELGEN STERK IN DE BREEDTE OP EK MASTERS

De Belgische mastersploeg heeft zich getoond op het EK masters in het Italiaanse Pescara aan de Adriatische Zee. Met 22 medailles en een 60-tal noteringen in de top 12 konden de masters mooie statistieken voorleggen. Ons land trad er aan met 68 atleten, die gezamenlijk goed waren voor 187 prestaties. In de medaillestand belandde België op de 27ste plek. Daar hoort wel de kanttekening bij dat er in de eerste plaats naar de gouden medailles werd gekeken. Ons land pakte 1x goud, 8x zilver en 13x brons. Los van de cijfertjes was het EK voor veel masters in de eerste plaats een onvergetelijke ervaring.

SPURT: EVGENIA BALABKINA BRONS

Het afgelopen indoorseizoen maakte **Evgenia Balabkani/AVT** indruk met onder andere een stevig BR 60m W40 van 8"08. In de zomer trok ze de lijn helemaal door. In Pescara haalde ze opnieuw een hoog niveau. Ze veroverde brons op de 100m in 12"94. In de 200m-finale werd ze zevende. Op de 80m horden veroverde de onvermijdelijke **Claire Joannes/DAMP** (W75) brons in 23"78. Ze was de grootste Belgische medaillesloper met ook nog zilver in de zevenkamp en in het hoog. **Jan Vlamings/AVN** zorgde voor een knappe primeur. De nationaal recordhouder bij de M65 behaalde brons op de 100m horden in 18"19. Meteen de eerste medaille op een internationaal kampioenschap voor AVN, een club uit Hoogstraten die maar sinds kort aangesloten is bij de Vlaamse Atletiekliga.

WERP, MEERKAMP, SPRING: ZARYA AZNAG OPNIEUW

De Belgen presteerden uitstekend in de werpproeven. De 44-jarige **Zacarya Aznag/LOOI** kroonde zich in maart nog tot masterswereldkampioen speerwerpen in het Poolse Torun met een knappe worp van 60m02. De atleet, die ook training geeft, prikte in Pescara zijn speer 57m02 ver. **Sébastien Demko/RFCL** (M45) kroonde zich tot vice-Europees kampioen hamer met 48m90 en was eveneens goed voor zilver in het gewichtwerpen. Hij wierp zijn gewicht 14m05 ver. **Margarethe Tomanek/KAAG** (W70) kon uiteraard niet ontbreken in het lijstje van werpers met eremetaal. Zij scoorde brons in het discus met 21m26. **Ingrid Vos/ACW** maakte op basis van haar beste seizoensprestaties ook kans op mooie ereplaatsen in de werpnummers. Door fysieke problemen kon zij echter haar kansen niet verdedigen. In de tienkamp veroverde **Vincent Vandenhoven/SAMB** (M35) brons. Hij totaliseerde 5.398 punten. **Ann Algoet/ACW** (W60) was net als de eerder vermelde Claire Joannes goed voor een medaille in het hoogspringen. Zij behaalde brons. Het was een onuitgegeven podium. Met twee atleten die het goud deelden en drie atleten die (!) die het brons ontvingen. Net als de twee andere bronzen medaillewinnaressen bleef de West-Vlaamse foutloos tot en met 1m26.



Stefan Rens (derde positie) in actie op de 5000m.
Foto masters ter plekke

(MIDDEN)AFSTAND: 2X ZILVER VOOR STEFAN RENS

Traditiegetrouw tekenden er veel Belgen present op de (midden)afstandsnummers. **Stefan Rens/ACHL** (M55) kende door een hamstringblessure geen optimale voorbereiding. Hij besloot er het beste van te maken en dat lukte wonderwel. De Westerloenaar werkte een druk programma af met vier wedstrijden op acht dagen tijd. Zijn buit: zilver op de 5000m, zilver op de 10.000m, een vierde plek op de 10km op de weg en een zesde plaats in de veldloop (8km). De 5000m was niet toevallig het nummer waarop België het meeste eremetaal bemachtigde met nog **Lucien Heyde/ACME** (zilver M65 in 18'45"33), **Marta Chylinski/RESC** (brons W35 in 18'09"46) en **Erik Leyseele/ACB** (brons M75 in 21'44"84). Lucien Heyde deed er nog een bronzen exemplaar bovenop dankzij een sterke 1500m. Zijn vriendin **Lizzy Immesoete/ACME** kende minder geluk. De nationaal kampioene cross W50 en nationaal recordhoudster 800m W50 was op weg naar een medaille in de 1500m. Vlak voor de finish struikelde ze over een atlete die vlak voor haar ten val kwam. Ze krabbelde recht en een Italiaanse loopster botste op haar. Er kwam een klacht van de Italiaanse. Tot groot ongeloof werd die klacht ontvankelijk verklaard waardoor Immesoete haar bronzen medaille verloor. Maar ze toonde veerkracht. Ze herpakte zich sterk en behaalde nog een zilveren plak in de 800m in 2'25"10. Op de veldloop vielen er nog enkele extra successen te noteren. Dat is geen sinecure, want de cross is één van de sterkst bezette onderdelen waarop alle duuratleten willen schitteren. **Jonas Roels/LEBB** (M40) snelde naar zilver. Erik Leyseele was goed voor brons. Leyseele verbeterde deze zomer al heel wat BR's in z'n leeftijdsklasse. Op de langste afstand, de halve marathon, maakte **Luc Van Asbroeck/VITA** (M55) zijn reputatie waar met brons in 1u14'46. Het was de allerlaatste Belgische medaille van het EK. Het was voor Luc de laatste test voor de marathon van Eindhoven waarop hij 2u41'41 neerzette (na een inzinking in de laatste kilometers) en daarmee zilver won in zijn leeftijdsklasse op het BK. Op de 800m kaapte **Jos Herinckx/GRIM** (M70) het brons weg in 2'36"91. Dit seizoen verbeterde Jos bij de M70 al heel wat Belgische records.

ESTAFETTE: BELGISCH RECORD MIXED 4x400M M/V 50

Omdat België met een behoorlijke uitgebreide delegatie aanwezig was, waren er mogelijkheden om estafetteploegen te vormen. Het feit dat er nu ook een mixed relays is, maakte het extra interessant. Die opportuniteit werd benut. Wim De Pauw, Benediekt Van Damme, Joost Grymonpon en Lizzy Immesoete brachten het BR op de mixed 4x400m M/V 50 op 4'09"50. Goed voor de vierde plaats. Met ook nog een vijfde plaats voor de 4x100m mixed M/W 35, een vijfde plaats voor de 4x100m M60 en een zesde plaats voor de 4x100m M35 deden de estafetteploegen het voortreffelijk. Het is bij estafetteproeven voor de iets kleinere landen nooit evident om op te boksen tegen landen als thuisland Italië en andere traditioneel sterke blokken als Groot-Brittannië en Duitsland.

REACTIES

Zacarya Aznag/LOOI (goud speer met 57m02):

"Ik had na het WK in Polen last van een liesbreuk. Daardoor heb ik twee en halve maand niets kunnen doen. De laatste maand heb ik de trainingen kunnen hervatten. Ik dacht: we zullen wel zien wat het wordt. Maar het is heel goed meegevallen. Ik heb dan toch nog 57m02 gegooit. Het is allemaal heel goed verlopen. Beter dan verwacht zelfs. Op het juiste moment was

ik net terug in orde. Ik moet wel zeggen dat ik persoonlijk de organisatie van het kampioenschap een stuk minder vond dan het WK indoor in Polen."

Jonas Roels/LEBB (zilver veldloop):

"Ik had vijf jaar geleden al deelgenomen aan het WK masters in Malaga. Maar de jaren nadien had ik veel blessures en corona zat er nog tussen. Ik ben altijd wel min of meer blijven lopen, maar het was verre van ideaal. Ik had nu een mooi nieuw doel nu ik net 40 geworden was. Mijn voorbereiding verliep niet optimaal, maar ik heb er het beste van gemaakt. Het was echt Belgen-weer in de dagen rond de cross. We hadden drie dagen slecht weer waardoor de parkloop er zwaar bijlag. Dat was in mijn voordeel. Ik werd uiteindelijk tiende in totaal. De M40'er voor mij had nog vrij veel voorsprong. Het is niet zo dat ik aanspraak maakte op meer. Er zaten nog twee lopers vlak achter mij dus ik moest blijven gaan tot het einde. Met de conditie die ik had moet ik tevreden zijn over dit resultaat. Ik ben blij dat ik nu opnieuw weer vertrokken ben. Al heb ik nu alweer een hamstringblessure waardoor ik de Crosscup Relays dreig te missen. Maar ik ga weer nieuwe doelen stellen bij de masters. Volgend jaar is er een WK masters in Göteborg en het is de bedoeling om daar naar toe te werken. Als alles een beetje meezit moet dat lukken. Ik weet dat het moeilijk zal worden, maar het zou mooi zijn om dat nog op mijn palmares te zetten."

Lizzy Immesoete/ACME (zilver 800m in 2'25"10, vierde 4x400m in 4'09"50, DQ 1500m):

"Op de 1500m werd er een onterecht een klacht ingediend. Ik zou iemand hebben geduwd, maar ik kon daar helemaal niets aan doen omdat ik zelf gevallen was. Bij het opstaan zou ik dan een atlete gehinderd hebben. Het was heel ongelukkig. De jury wilde niet terugkomen op de beslissing. Het was een campagne met gemengde gevoelens. Na dat voorval was het niet evident om mezelf opnieuw mentaal klaar te stomen voor de 800m, maar gaandeweg kon ik de knop omdraaien. Ik moest ook opnieuw tegen de persoon 'competen' die klacht had neergelegd. Er blijft een wrange nasmaak hangen omdat ik niet heb kunnen tonen wat ik waard was op de 1500m. Ik zat echt in topvorm. Vlak voor het EK had ik nog mijn eigen BR op de 800m verbeterd. Ik stond op de 800m met de beste Europese tijd ingeschreven. Ik heb dan toch nog revanche kunnen nemen. In de 800m was het bedoeling om op dezelfde manier te lopen als in Wervik waar ik de week voor het EK mijn BR verbeterde tot 2'24"52. Het plan was om door te komen in 1'11, maar ik kwam door in 67. De laatste 100m sloeg de verzuring zodanig hard toe dat de Britse me nog voorbijliep. Ik vond het heel fijn dat we nog de mixed 4x400m konden doen. We hebben allemaal nog één keer alles gegeven en we hebben daar echt van genoten. Het gaf een euforisch gevoel om zo af te sluiten. Ik ben uiteindelijk blij met het zilver, de 4x400m en de speciale ervaring die ik opdeed. Ik heb ook heel wat nieuwe contacten gelegd met andere atleten. De sociale contacten maken het heel fijn. De masters vormen eigenlijk één grote familie. Mijn vriend Lucien heeft het ook boven de verwachtingen goed gedaan. Hij kwam naar huis met zilver en brons en dat was totaal onverwacht. Hij was terecht heel blij. Op het WK masters van vorig jaar hadden we samen ook vier medailles."

Jan Vlamings/AVN (brons 100m horden in 18"19):

"Brons is het geworden en dat was voor mij het hoogst haalbare op basis van de tegenstand. Ik was er heel content mee. Ik had op 10 juni al het Belgisch record verbeterd en dat heb ik nu tot op zes honderdsten benaderd. De man die vierde eindigde had ik nooit eerder kunnen kloppen. Dat het voor het eerst lukte gaf veel voldoening. Zowel



Evgeniia Balabkina
Foto masters ter plekke



Get ready for the best

Léa Bayekula
Allianz Ambassador

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

qua tijd als qua plaats was het goed. De sfeer vond ik ook heel goed. Ik denk dat de weersomstandigheden meevielen voor de tijd van het jaar. Het enige nadeel was dat de hotels wat ver van het atletiekstadion lagen. Gelukkig was het openbaar vervoer oké. Maar het vergde wel enige tijdsmanagement om alles gepland te krijgen."

Ann Algoet/ACW (brons hoogspringen met 1m26):

"Eigenlijk heb ik heel goed gesprongen tot en met 1m26. Dan kwam de cruciale hoogte 1m30. Dat bleek toch een beetje een 'mental block'. Na de competitie kwam er iemand melden dat we met z'n drieën het brons mochten delen, wat wel tof was. Het voelde niet als de winning mood. Maar uiteindelijk ben ik toch blij met de medaille. Op het podium dacht ik: die medaille heb ik, 1m30 kan ik nog vaak springen. Op een kampioenschap draait het toch om de plaats. 1m26 was wel m'n minste prestatie van het seizoen. Een beetje zonde dat ik niet hoger sprong op het EK, maar de medaille telt wel. Het was mijn tweede deelname aan een EK masters. De eerste keer was het EK indoor in Gent een hele tijd geleden. Toen eindigde ik ergens halverwege in het pak."

Patrick Baeke (delegatieleider samen met Karin Larnoe):

"Het was een geslaagd kampioenschap. Over de Italiaanse organisatie viel wel wat te zeggen. De uurroosters wijzigden nogal vaak en er waren bij bepaalde proeven veel vertragingen. Maar de teamsfeer was heel goed. Het was hier heel plezierig werken. Er gebeurde enorm veel. Ik heb veel nieuwe, sympathieke mensen leren kennen. Dat is heel positief. Er zijn veel atleten die boven zichzelf uitstijgen op zo'n kampioenschap en dat levert mooie momenten op. Bijvoorbeeld Mickael Bollen die de 800m-finale haalde. Hij was door het dollen heen. Prachtig om zien. We behaalden opmerkelijk veel bronzen medailles. 13 stuks. Volgens mij is het nog nooit gebeurd dat de masters zo vaak brons pakten op een kampioenschap. Het was een grote delegatie. Stiekem dromen we ervan om op een volgend internationaal kampioenschap, misschien al op het WK in Göteborg in augustus 2024, de kaap van de 100 deelnemers



te halen. Dat zou fantastisch zijn. Of dat lukt zullen we zien. Dat datum speelt natuurlijk een enorm grote rol. Maar het feit dat in september/oktober toch een 70-tal masters deelnamen aan het EK stemt ons zeer hoopvol."

De uitslag van het EK masters vind je [hier](#)



COVER teamfoto van de Belgische masters FOTO Patrick Baeke

Vlaamse Atletiekliga vzw
@letiekleven 53
Woensdag 11 oktober 2023

FOTO'S: masters in Pescara
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.