

@LETIEKLEVEN

BK MASTERS INDOOR



RECORDREGEN OP DE SPURT EN MIDDENAFSTAND

Op Valentijnsdag viel de organisatie van het BK masters dit jaar in handen van de LBFA. De Vlamingen trokken massaal naar Louvain-la-Neuve voor ontelbare titels op nationaal en provinciaal niveau. Het moet gezegd dat dit op sportief vlak wederom een voltreffer werd met 14 Belgische records, nadat in de aanloop naar dit BK en het EK indoor voor masters in Torun eind maart, niet minder dan 37 records werden scherper gesteld. We blijven herhalen dat de instroom van jonge masters steeds toeneemt in kwantiteit en kwaliteit maar we zien even goed dat masters, die eerder hun 'atletiekpensioen' aankondigden, op kousenvoeten hun comeback maken. Het bloed kruipt ook in de masteratletiek, waar het niet gaan kan.... Een gefilterde impressie van de zowat 900 prestaties, die allemaal an sich al een medaille verdienen.



Bert Van Opstal
Foto Luc Dequick

SPURT EN HORDEN

De Europese kampioen tienkamp van Madeira, **Pieter Quartier/DEIN** M40 warmde vroeg in de ochtend de zaal meteen op met de allereerste titel. Hij won de hordenwedstrijd in 9"25 en voegde er later nog een zilveren plak aan toe in het polsstok. Bij de M55 sloot Yves Herregods/VITA M55, mogelijks zijn laatste hordenkampioenschap af met de Belgische titel in 11"72. Kort nadien viel al het eerste BR te rapen met, naar eigen zeggen, een complete verrassing voor meerkamper **Bert Van Opstal/ACHL** M60. Nooit eerder liep hij onder de 10 seconden, maar met zijn feilloze reeks hindernissen dook hij naar 9"66, 7 honderdsten sneller dan het voormalig record van Jean-Paul Saussus/DAMP. Met nog een extra gouden medaille in het polsstok (3m00) kan hij eind maart met vertrouwen afreizen naar Torun waar hem een zwaar programma te wachten staat.

Bij de dames zagen we knappe hordentijden voor ver- en hinkstapspecialiste **Anne-Catherine Clement/DAMP** W50 (10"51) en **Karine Clauwaert/DEIN** W65 (10"99), met extra goud op 60m vlak in 9"43.

Een hoogdag werd het voor **Kristien Op-
linus/FLAC** W70 met opnieuw twee sprintrecords 60m-200m, nadat ze dit seizoen al een kwartet BR's liet optekenen 60m-200m-300m-400m in Gent. Benieuwd of ze, in internationaal gezelschap, haar succesvolle reeks kan verderzetten; 9"62 en 33"37 zijn haar nieuwe referentietijden.

Wegens ziekte heeft Greetje De Greef/

AVKA W60 helaas last minute de handdoek in de ring moeten gooien. Greetje realiseerde vorige week nog wellicht de strafste prestatie van dit seizoen. Wat **Karine Clauwaert** vorig jaar op 1 honderdste miste, lukte Greetje nu wel: het 20 jaar oude record verbreken van spurticoon en voormalige wereldrecordhoudster **Edith Graff/DAMP**. Ze verbeterde de recordtijd van 9"23 naar een geweldige 9"04. Bovendien knabbelde Greetje in Gent ook nog aan het nationale record 200m (29"87)! **Caroline Boonaert/RESC** W60 die op dit BK met het goud wegliep, was trouwens ook niet ver verwijderd van het oude record: 9"28. Meer recordnieuws bij de W75 waar **Lut Van Pelt/VOLH** zowat anderhalve seconde sneller liep dan het BR van vorig jaar van **Ria Van der Vorst/ACA**. **Sandrine Hennart/RUSTA** W50 verblufte eind januari iedereen met haar monstersprong en wereldrecord van 5m73 in het ver. Op dit BK verlengde ze haar titel op de 60m in 8"19 (9 honderdsten boven haar eigen BR uit '24).

Bij de jongere mastervrouwen werd een hoogstaand duel verwacht tussen uittrekkende kampioene W35 **Wendy Ovaere/AZW** (nu W40) en regerende kampioene W40 **Evgenia Balabkina/AVT**. Op het EK in Madeira haalde Wendy nog de outdoor 100m-200m-BR's van Evgenia onderuit met Europees zilver en brons. Helaas werden de dames uit elkaar gehaald in 2 verschillende reeksen, waardoor we op onze honger bleven zitten voor dat rechtstreeks duel. In de eerste reeks was Evgenia outstanding met een nieuw BR van 8"02. In reeks 2 finishte Wendy ook sterk (8"09), 1 honderdste boven dat oude record. Evgenia drukte haar wens uit om in Torun onder de 8 seconden te kunnen duiken. Later



Evgenia Balabkina
Foto Luc Dequick

voegde ze bovendien nog een nieuw BR toe op de 200m: 26"66. Sterk werk!

Verder zagen we nog mooie 200m-races bij de W55 waar **Veronique Tanghe/OB** met 29"54 heel erg dicht bij het BR van Greetje De Greef kwam; een sterke **Caroline Adant/MOHA** (28"21), voor **Maryam Amellal/CABW** (28"55); Maryam, die dankzij haar eerdere 300m-BR ondertussen met 7 nationale indoorrecords in te tabellen prijkt!

Bij de jongste mannen masters was **Vincent Vandeputte/AZW** in 7"31 de betere op de 60m, terwijl de zilveren **Mehdi Datoussaid/CABW** dan weer op de 200m aan het langste eind trok in 22"69. Voor de snelste 60m-tijd van de dag gaan we richting M40, waar **Wim Raes/OEH** naar een PB van 7"13 raasde, op 5 honderdsten van **Thomas Van Ingelgem/LEBB** zijn BR vorig jaar. Thomas, die na een aantal zeer succesvolle en intense spurtjaren sinds vorig seizoen wat op de rem staat, liet indoor toch opnieuw een stevige binnenkomer opmeten. Wim Raes, die het 200m- (22"52) en 300m-indoorrecord dit seizoen al op zijn naam liet schrijven, koos op dit BK als tweede nummer voor de 400m. Hij is de enigste M40-Belg ooit, die outdoor onder de 50 seconden liep (49"99). Ook hier liep hij autoritair naar een nieuw BR (50"42). Wim trekt, na zilver en brons in Madeira, opnieuw de grens over voor het EK in Torun.

In de 200m bij de M40 stond er geen maat op de ver- en hinkstaprecordhouder **Simon Baerts/AVT** die na het zilver in de 60m (7"36) het goud binnenhaalde in de 200m in 22"78. Hij traint geregeld met clubgenote Rani Rosius en dat legt hem duidelijk geen windeieren. We kunnen dus stellen dat we in één momentum absolute toppers hebben in de M40 met masters Wim, Thomas en Si-



60m M35 met rechts Vincent Vandeputte (7355)
Foto Luc Dequick

mon, hoogst uitzonderlijk!

Verder kwamen **Armand Mve-Obiang/OCAN** M55 (7"84 en 25"91) en **Marc Besson/BRAB** M60 (8"11) snel uit de hoek. **Erwin Thibau/AVLO** M60 ging voor zijn klassieke combinatie 200m-400m, met opnieuw dubbel feest. Dankbaar voor de goodwill van medespurters om foutief toegewezen banen/reeksen in extremis te wijzigen, knalde hij naar 25"50 en 56"76 in nationale records! De ambitie voor Erwin in Torun is terecht groot! **Hugo Verhaeghen/AVLL** M70 werd 75 jaar geleden 2 dagen te laat geboren of anders gezegd, dit BK kwam 2 dagen te vroeg, om als M75 opnieuw de recordtabellen om te gooien. Hij zal het wellicht bewaren voor in Torun. Dubbel goud dus voor Hugo in 9"11 en 30"61.

Met de eerder vermelde 400m in gedachten

van Wim en Erwin vullen we het lijstje verder aan bij de heren met onder meer een snelle **Dorian Andr/MOHA** M35 in 51"88, Egwin Van Minnebruggen/AVKA M45 (54"60), **Luc Vervynck/DEIN** M50 (57"16), **Philippe Mauclet/RIWA** M65 (1'02"92).

800M-1500M MANNEN

Bij de jongste masters M35 liep **Florian Thomas/DAMP** vorige week in Metz nog naar een beste jaarprestatie 800m op nationaal niveau in 1'56"81, waarbij het BR van 1'55"32 van Hans Omeij /DEIN stilaan in het vizier komt. Op dit BK was het echter de vice- Europese kampioen van Madeira **Alexandre Lucion/ACLO** die aan het langste eind trok met 2'59"53, voor Florian (zilver) en de gloednieuwe master van RCT **Sanne Oliviers** die 2'02"25 klokte en brons pakte. In deze reeks ook het debuut bij de masters voor de immer sympathieke **Kevin Kennis/ABES**, die er ook een BR op nahoudt bij de AMH classificatie 20/21 op de 1000m indoor. Hij voelt zich meteen als een vis in het water tussen de masters en zal present zijn op het EK halve marathon in Catania, Italië (EMACNS) voor ons land.

In de categorie M40 ontbrak **Sébastien Frèrejean/CABW** die nog herstellende is. Het was vrij snel duidelijk dat, de snelste 800m-Belg bij de M40 op dit moment, **Dries Sedeyn/STAX**, comfortabel naar de titel kon lopen in 2'02"78. Naar de avond toe, breide hij er nog een zilveren medaille aan op de 1500m. De verslaggever had met stip de wedstrijd bij de M45 in fluo aangeduid als één van de mogelijke hoogtepunten van de dag. Met **Ridha Guerfal/KAAG** en **Birger Raa/AVLO** mag je wel zeker altijd vuurwerk verwachten. Groot was dan ook de verbijstering dat ook deze beide atleten uit elkaar werden getrokken in verschillende reeksen.



Paul Kustermans
Foto Luc Dequick

Weg rechtstreekse confrontatie, wat bijzonder jammer was, want het ging over de Belgische titel en de jacht naar dat BR van Marc Neefs uit 2012, dat een haalbare kaart zou kunnen geweest zijn. Met reeds een 400m in de benen voor Ridha, moest hij het onderspit delven met 2'05"30 tegen een verpletterende Birger met 2'02"68, zijn allerbeste ooit! Hij dubbelde later nog in de 1500m met een zilveren medaille.

Eén categorie hoger, bij de M50, was er helemaal geen sprake van spanning. Met zijn lange paslengte, weten we ondertussen dat er tegen de BR-houder 1000m, **Gunther Vanhoutte/AVMO** weinig te doen valt. Met 8 seconden voorsprong op zijn clubgenoot **Christophe Willems** haalde hij comfortabel de 800m-titel binnen in 2'07"15.

Alhoewel **Ronny Coene/KAAG** M55 zijn handen vol heeft met het coachen van cadetten en scholieren bij zijn club KAAG en zijn eigen trainingsschema hier vaak moet aan aanpassen, slaagde hij er andermaal in om de dubbel binnen te rijden 400m 800m: 59"97 en 2'14"61.

Het aangekondigd duel tussen **Marc Neefs/DCLA** en **Joris Peeters/ATLA** in de 800m én de 1500m prikkelde onze nieuwsgierigheid. In Madeira triomfeerde Joris nog met een nieuw BR van Marc op de 800m. Na de titel van dag 1 van het BK outdoor in Sint-Niklaas, gaf Marc met last forfait voor dag 2 en was het een tijdlang stil. Indoor kwam hij echter al snel langs de grote poort binnen door het BR 800m in te palmen, nog een keer te verscherpen én bovendien ook een straf BR op de mijl neer te zetten. Ook op dit BK kregen we terug de getrouwe Marc met dubbele titels te zien 800m: 2'16"88 en 1500m: 4'53"94. Twijfels weg. Marc waagt zijn kansen, na zijn laatste internationale uitstap in Ancona, nog eens op het EK in Torun. Voor Joris Peeters werd het uiteindelijk verdienstelijk 2x zilver.

In de M65 finishte het podium op een zakdoek: **Antoon Kustermans/ESAK** (2'45"01), Europees kampioen marathon en vice-Europees kampioen 1/2 marathon **Marc Sempels/ACHL** (2'45"80) en **Jan Geudens/BRAB** (2'45"97). Marc voegde er op de 1500m nog brons aan toe. De klassiekers **Jos Herinckx/GRIM** M70 en **Erik Leyseele/ACB** M75 triomfeerden zowel op de 400m als de 800m, beiden multirecordhouders in verschillende categorieën en disciplines.

In het laatste loopnummer van de dag, de 1500m, stond er opnieuw geen maat op **Hans Omey/DEIN** M35, die het wel gewend is om een sololoopje te etaleren: 4'11"34. **Pieter Berben/AVT** M40, met o.m. een wereldtitel in Göteborg, staat scherp en klokte af in 4'05"83. Hij zal zich opnieuw



Kristien Oplinus
Foto Luc Dequick

laten horen op het EK in Torun. De Brusselaar **Joris Debraekeleer/BAV** M45 schudde een verpletterend eindoffensief uit de benen en finishte in 4'16"04. **Johan Wils/ACHL** triomfeerde bij de M50 in 4'31"45. Een uiterst spannend einde bij de M55 waar **Joost Grymonpon/ROBA** amper 24 honderdsten (4'48"34) sneller was dan **Gino Talieu/AVR**. **Lucien Heyde/ACME**, die zijn laatste wedstrijden aan het afwerken is bij de M65, pikte op tweede kerstdag nog een BR mee op de 3000m. Op het BK liep hij comfortabel naar de titel in 5'12"09 voor die andere M65-topper **Gilbert Walraedt/AVR** (5'19"94) die 14 dagen terug in Gent nog het BR op de mijl scherper stelde.

800M-1500M VROUWEN

Op het KVV outdoor in Merksem maakte **Katrijn Vande Riviere/RIEM** M35 haar debuut op de masterkampioenschappen met dubbele titels op de 800m en 1500m. Op dit BK herhaalde ze dit op de 800m in 2'19"35; maar op de 1500m kon ze begrijpelijk geen vuist maken tegen de frisse **Lore Tack/BRAB** die won in 4'33"90. Belgische records in deze leeftijdsklasse zijn buiten categorie; met de uitmunten-de resultaten van de 37-jarige Mariska Parewyck/EA met ondertussen 3 verscherpingen van het BR dit seizoen, jaagt ze de limiet van 2'01"16 nog na voor he WK Torun bij de elite, dat twee weken voor het EK masters valt. In dezelfde reeks als Katrijn liep haar ex-clubgenote, nu aangesloten bij STAX, **Linda Hermans** naar een knappe 2'17"43.

Ook bij de W45 Riemse kleuren op het hoogste schavotje. Geen verrassing voor de mama van o.m. Janne Vergote, die mee het mooie weer maakt bij de scholieren. **Petra Bruggeman**, die dit indoorseizoen het BR van Katleen Dillen scherper stelde

tot 2'22"25, finishte zonder weerstand in 2'29"30, nadat ze al een gouden 400m in de benen had in 1'03"82. **Veerle Dejaeghere/AVR** W50, jongere zus van Sabine, liep haar eerste 800m indoor bij de masters in 2'36"63 en plukte de gouden plak én de zilveren op de 1500m.

In de gemengde reeksen W55-W60 en de reeksen W65-W75 waren we getuige van een interessante stoelendans op de 800m. **Veronique Tanghe/OB** W55 ging lopen met de titel en het BR van **Sabine Dejaeghere/AVR** W60. Sabine op haar beurt, pikte het BR van zowel de 800m als de 1500m in van Nadine Balduck. **Nadine Balduck/MAC** W65, liep weliswaar naar de dubbele titel 800m/1500m, maar kon haar potentieel om de records te breken bij de W65 (nog) niet omzetten omdat ze pas hersteld was van een griepje. Tenslotte waren we nog getuige van een kranige **Hilda-Ann Foster OEH**, die als eerste W75 een tijd wist neer te zetten op de 800m in 4'15"01!



Petra Bruggeman
Foto Luc Dequick

Get
ready for
the **best**

Allianz 

Kim Gevaert
Allianz Ambassador

Mona Rahme/DCLA W45 stelt zelden teleur en werd 1500m-kampioene in 5'00"52. De talentvolle **Sandrine Host/SER** W50 drukte vorig jaar al publiekelijk de wens uit om alle langeafstandsrecords te willen verbeteren en de dubbele Europese kampioene van Madeira was outdoor inderdaad bijzonder succesvol. Ze maakte zaterdag verrassend haar indoordebuut. Haar 1500m was meteen goed voor 4'52"77, zowat 10 seconden sneller dan voormalig recordhoudster Nele Hillewaere (toen VS, nu STAX), die op de 800m bij de W60 zilver haalde.

W35-indoorrecord van Heidi Paesen uit 2009. Op dit BK haalde ze de titel binnen met 10m98 en zal ze haar kansen opnieuw benutten in Torun. Later snelde ze nog naar 200m-brons.

SPRINGNUMMERS MANNEN

De hoogste sprong bij de mannen kwam van **Sébastien Nyssens/RIWA** M45 met 1m66. In de categorie M55 sprongen meerkamper **Gert Eyckmans/ABES** M55 en **Guy Riské/AZW** M55, beiden op niveau met 1m54 in exact dezelfde pogingen en mochten ze

André/M60 RIWA mocht er best wezen, net zoals **Patrick Depuydt/ZA** M60 zijn hinkstaptitel: 9m62. **Nour Rahmoun/CSF** M40 plantte zowel in ver als het hinkstap het verst zijn voeten in het zand: 5m77 en 11m35. Dubbelgoud ook voor **Bert Muyldermans/SPVI** M45: 5m61 ver en 12m16 hinkstap, naar eigen zeggen een offday, want recent benaderde hij het Belgisch record van 12m99 op amper 2 cm.

Björn De Decker/WIBO M35, nog volop meedraaiend in de competities voor alle categorieën, en masterrecordhouder in hinkstap met 14m56, sprong op dit BK 14m14 als voorbereiding voor zijn allereerste EK bij de masters. Vorige week verbrak hij nog maar pas het 20 jaar oude record in het ver met maar liefst 6m81! De zilveren **Valentin Verthé/RCB** M40 in de 60mH sprong met de polsstok met 3m60 naar de titel.

Als kanttekening vermelden we nog graag het recente BR bij de AMH van **Stefaan Constant/VOLH** M45 in de classificatie WPA-46 in hoog met 1m40. Stefaan is er steeds bij op de masterkampioenschappen.

KOGEL

De jongste vrouwenmasters W35/W40 stonden al om 9u30 in de ring. Eind januari gooide **Jessie Desmet/DAC** W40 het BR van **Karin Larnoe/OLSE** aan diggelen met 13m09. De bronzen medaille van Madeira, veroverde de titel met 12m64 en zal opnieuw haar kans wagen op het EK in Torun.

Karin Larnoe kon wel haar record bij de W45 veilig stellen aangezien het al een tijdje stil is rond **Sophie Verlinden/WIBO**, nadat ze vorig jaar nog zeer actief bij de AC gooide. **Saskia Janssens/AVLO** W50 verlegde haar titel met 11m50 en pikte onmiddellijk daarna nog een bronzen medaille op in de

SPRINGNUMMERS VROUWEN

Sofie Rummens/DCLA W35 was op het WK Göteborg 2024 in hoog goed voor brons met 1m55, en sprong exact even hoog naar de Belgische titel nadat ze eerder op de dag ook al goud in ver (5m36) in ontvangst mocht nemen.

Puik hoogspringtitels voor **Julie Bourgois/FLAC** W40 met 1m38, **Daniele Denisty/UAC** W55 met 1m29 (ook kogelgoud) en een mooie prestatie voor **Ann Algoet/FLAC** W60 met 1m29.

Jessica Van De Steene/KAAG W40 benaderde in ver met haar outdoorsprong van 5m23, op 3 cm na het indoorrecord en had een missie. Echter, met 25 deelnemers in één competitie, konden de dames zich moeilijk warmhouden in de ellenlange competitie en kon Jessica niet al haar pogingen benutten, nadat ze zich bezeerde. Toch was haar 3de sprong voldoende om de titel te halen. Helaas moest ze haar podiumkansen op de 200m laten varen met een forfait.

Nele Mommen/ACA W35 sprong in de hinkstapcompetitie outdoor al verder dan het

samen het goud in ontvangst nemen. Het werd dubbelgoud voor Gert want eveneens bij ver toonde hij zich de beste met 5m25. Eén categorie lager kon **Valery Evrard/SER** M50 beslag leggen op de titel: 5m38.

Ook de 4m84 verre sprong van **Christian**



Julie Bourgois
Foto Luc Dequick



Filip Peetrain
Foto Luc Dequick

60m. Hierboven kon je al lezen dat **Daniele Denisty/UAC** kogelgoud haalde bij de W55 (9m59). Karin Larnoe pakte bovenaan bij de dames W60 met 8m22.

Bij de eerste groep heren M35-M40-M45 viel er weinig te doen tegen de favorieten **Jarno Wagemans/HAMM** M35 (14m57) **Frederick Eeckhout/VS** M40 (12m32) en dubbele recordhouder **Filip Eeckhout/VS** M45 (14m40). Altijd een gezellig samenzijn bij deze mannenstoters, enkel de koffie ontbrak.

In de tweede groep M50-M55 was het ook geen verrassing dat de bronzen medaillehouder in discus op het EK Madeira, **Filip Peetrain/OEH** M50 de kogeltitel inpalmde: 13m03. Geen **Yves Sneyers/LOOI**, bij de M55, en daar profiteerde **Laurent Duthoo/USTA** van: 12m21.

In de derde groep verlengde **Robert Was-tyn/BVAC** M60 zijn titel met 12m51 en copy paste voor clubgenoot **Willy Delbaere/BVAC** M65 :11m17.

In de vierde en laatste groep, tevens het allerlaatste kampnummer van de dag werd het nog heel close voor **Dirk Van Tilborg/BRAB** M70 met zijn titel in 11m51, amper 5 cm verwijderd van het nationaal record.

REACTIES

M35- Björn De Decker/WIBO (goud hinkstap met 14m14 en vijfde 200m in 24"00):

"Het hinkstap is echt wel het hoofddoel van deze winter. Binnenkort trek ik ook naar het EK in Torun voor enkel het hinkstap. De 200m had ik meegepikt omdat het goed paste in het uurrooster, maar dat was meer bedoeld als trainingsprikkel. Eind de-



Björn De Decker
Foto Luc Dequick

ember had ik me geblesseerd aan de enkel. Op het BK masters deed ik voor het eerst weer hinkstap. De lange aanloop was zeker nog niet wat het moest zijn, maar ik had nog wel één goeie sprong. Het komt er nu op aan om vooral die lange aanloop op punt te krijgen richting de volgende twee wedstrijden: het BK indoor alle categorieën en het EK in Polen. Mijn BR hinkstap bij de masters staat nu op 14m56. Wie weet kan ik dat in één van die twee wedstrijden nog verbeteren. Op het EK hoop ik op een podiumplaats en misschien zelfs op goud. Al is het altijd koffiedik kijken hoe sterk de tegenstand zal zijn op zo'n kampioenschap."

W70- Kristien Oplinus/FLAC (goud 60m in 9"62 en goud 200m in 33"37):

"Ik hou hier een supergoed gevoel aan over. Ik ben enorm tevreden, zowel over de 60m als over de 200m. Ik had niet gedacht dat ik dit nog in mijn benen had. In januari had ik de Belgische records al verbeterd. Dat ik daar nu nog eens zoveel afkrijg, had ik eerlijk gezegd niet verwacht. In de 200m was het niet zo simpel na het lange wachten, maar wonder boven wonder ging ik toch nog 16 honderdsten sneller dan het vorige BR. Daar was ik heel tevreden over. Nu is het eerst eventjes tijd voor rust en daarna volgt nog het EK in Torun, waar ik opnieuw de 60m en de 200m doe. Wat daar de ambitie is? Twee keer een finale zou mooi zijn. In de 60m zijn er acht banen. Daar lijkt het me zeker haalbaar. In de 200m zijn er slechts zes banen. Daar zal het iets meer knokken worden voor een plekje in de finale."

M35- Jarno Wagemans/HAMM (goud kogel met 14m59):

"Ik ben intussen papa geworden van twee kinderen. Het gezin krijgt nu voorrang. Dus ik doe het wat rustiger aan en zet nu alles op de masters. Er is veel minder druk en is echt leuk bij de masters. Dit BK was mijn enige wedstrijd van het seizoen. Ik had gehoopt om richting de 15 meter te gooien. Op training zit dat er absoluut nog in. Maar we waren met 17 man en de lange wachttijden speelden me wat parten. Ik ben dat niet meer gewend. Het is ergens wel jammer dat die 15 meter er niet is uitgekomen. Er zat meer in. Maar zal zeker wel komen in de zomer. Dan plan ik ook wat meer wedstrijdes."



Jarno Wagemans
Foto Luc Dequick

M35- Simon Baerts/AVT (zilver 60m in 7"36 en goud 200m in 22"78):

"De winter is voor mij altijd een moeilijke periode. Als je wat ouder bent, kan je lichaam minder goed overweg met de combinatie van koude en explosiviteit. Ik ben ook een paar keer ziek geweest. Dus de verwachtingen vooraf waren laag en voor de 60m zelfs zeer laag. Mijn start ontbrak, maar in de 200m heb ik een sterke laatste 150m kunnen lopen en dat stemt me tevreden. We zitten in België met ongelofelijk sterke sprinters bij de M40, met Wim Raes, Thomas Van Ingelgem en ik. Dat is echt wel uitzonderlijk. Het vergt naast talent ook echt discipline om dat niveau nog te realiseren. We mogen nog straffe chrono's verwachten in de zomer. Ik ben niet zozeer een competitie mens. Mij gaat het erom dat ik nog een niveau kan halen, maar dat hoeft niet noodzakelijk in competitie. Op zo'n BK masters ben ik in de eerste plaats altijd erg blij om al die masters nog eens terug te zien. Ik vind het een fijne bedoening. De masters gunnen het elkaar en da's echt heel fijn. Als ik nu met een slechte start nog 22"78 neerzet, dan voel ik dat ik in de zomer nog laag in de 22 seconden moet kunnen lopen. Het is altijd leuk om vast te stellen dat het nog lukt, want het is als oudere atleet heel wat complexer om competitief te blijven dan als jonge atleet. Ik ben heel blij en dankbaar dat ik dit nog kan doen. Mijn eerste jaar als M45 volgend jaar wordt misschien wel mijn laatste competitiejaar. Als ik dit niveau nog kan vasthouden, kan ik nog eens naar de ranglijsten kijken bij de M45. Maar het belangrijkste voor mij is plezier vinden in het trainen, dus dat zal ik blijven doen."



Jessie Desmet
Foto Luc Dequick

W40- Jessie Desmet (gouden kogel met 12m64):

"We startten heel vroeg met de competitie, al om 9u30. Daardoor moest ik er eventjes wat inkomen. Maar het is vlot gegaan en ik ben heel tevreden met de afstand. Zeker gezien het vroege competitie-uur zat er niet meer in. Maar het was een mooie reeks. Twee weken geleden verbeterde ik het Belgisch record tot 13m07. Ik hoop de komende weken regelmatig opnieuw in de buurt van de 13 meter te komen. Dat zou heel mooi zijn. Hopelijk kan ik dan in de zomer nog eens voorbij die afstand gaan. Om onlangs die 13m te gooien tegen het jonge geweld gaf voldoening. Leuk dat ik nog tussen die sterke werpsters mocht staan, want het niveau is echt wel gestegen. Een BK masters voelt heel anders aan dan een competitie met alle categorieën. Het is

gemoedelijker. Er hangt altijd een leuke sfeer en het is ook fijn om daar iedereen terug te zien. In 2009 ben ik noodgedwongen met atletiek gestopt na een schouderoperatie. Daarna ben ik eventjes herbegonnen als trainster van een werpgroep. Maar door de covidpandemie stopte dat. Vlak na de covidperiode werd ik door de club gevraagd voor de Beker van Vlaanderen voor masters, en zo ben ik er opnieuw ingerold en hebben we een mastersgroepje gestart. Waar een Beker van Vlaanderen al niet goed voor is (lacht). Ik heb het plezier teruggevonden en dat doet heel veel. Dan volgen de prestaties vanzelf. Eind maart neem ik nog deel aan het EK masters in Torun. Op het EK outdoor in Madeira haalde ik brons. Hopelijk kan ik in Polen opnieuw meestrijden om de medailles."

TEKST: Anne-Marie Bequoye

REACTIES: Bart Spruijt



COVER Wim Raes
FOTO Luc Dequick

Atletiek Vlaanderen vzw

@letiekleven 4 - Vrijdag 20 februari

FOTO'S: Luc Dequick
TEKST: Anne-Marie Bequoye
REACTIES: 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.