

# @LETIEKLEVEN

BK MASTERS



# RECORDREGEN OP ZONNIG BK IN BEVEREN

In een weersgevoelige sport als (outdoor)atletiek kan wat zonneschijn wonderen doen. Het aangename atletiekweertje op het BK masters in Beveren inspireerde de atleten tot topprestaties. De recordlijsten moesten een stevige update krijgen. We turfden (minstens) twaalf nieuwe BR's! De opkomst was gigantisch met 366 inschrijvingen op zaterdag en 406 op zondag. Atletiekclub VOLH en het medewerkersteam leverden uitstekend werk zodat vrijwel alle aanwezigen na afloop konden terugblikken op een geslaagd atletiekweekend in een opperbeste sfeer die kenmerkend is voor de mastersatletiek.

na (26'84). Nog een 100m-record kwam op naam van de lokale spurtster van VOLH, **Lut Van Pelt**. Zij snelde bij de W70 naar 21"14. Daarmee was ze een volle seconde rapper dan de vorige recordhoudster **Marie Teunen/LIER**. **Caroline Adant/MOHA** (W45) spurtte ook erg snel: goud 100m in 12"98 en goud 200m in 27"54.

268

Allianz

ATLETIEK  
VLAANDEREN



Evgenia Balabkina  
Foto Johnny De Ceulaerde

De jongste deelnemer aan het BK was 35, de oudste was het 91-jarige fenomeen **Petrus Verdonck/AA** dat goud won in het kogelstoten (6m34) en het speerwerpen (12m18). Met elf leeftijdscategorieën van M/W35 tot 90 en een 20-tal verschillende proeven is het onbegonnen werk om de honderden Belgische masterskampioenen op te sommen. Hoewel we in dit verslag 59 namen noemen, zal niet iedere kampioen een vermelding krijgen. Check dus zeker ook [Atletiek.nu](http://Atletiek.nu) als je de uitslag eens rustig wil doornemen.

## 100M-RECORDS

Dat de masters op de langere afstanden hun mannetje of vrouwtje kunnen staan is al langer duidelijk. Denk bijvoorbeeld maar aan meervoudig wereldrecordhouder **Eddy Vierendeels/ACP** (goud op de 5000m bij de M70 in 18'09"71). Maar ook op de (horde)spurt zit het mastersniveau in stijgende lijn. Naast een vijftal BR's op de (midden) afstand, kwamen er in Beveren - met dank aan het zonnetje - ook een zestal (horde) spurtrecords uit de bus. **Paul-Emile Chenois/CRAC** (M65) tekende voor één van de strafste stoten met een indrukwekkend BR van 12"71 op de 100m. **Marc Besson/BRAB** (M60) etaleerde ook z'n snelle benen op de

100m. Met z'n winnende 12"54 benaderde hij het BR van 12"48 van Chenois. Bij de vrouwen spurtte **Evgenia Balabkina/AVT** (W40) erg snel. Ze verbeterde haar eigen BR met 5 honderdsten tot 12"71. Op de 200m liep ze dan weer tegen een zeldzame nederlaag aan. De sterke **Lien Terryn/DCLA** pakte de winst in 26"71 vlak voor Balabki-

## MANNEN SNEL OP DE 400M

Op de hordespurt schitterden **Jocelyne Pater/ACLO** (W70) en **Karine Clauwaert/DEIN** (W65) met BR's van 40"99 (Pater op de 200m) en 56"33 (Clauwaert op de 300m horden). Beide dames waren trouwens goed voor 4 keer goud in dezelfde onderdelen. Pater won ook nog het ver, de 80m horden en de 100m. Clauwaert won eveneens nog het ver, de 80m horden en de 100m. **Jan Vlamings/AVN** (M65) vermelden we met goud op de 100m horden in 18"58. Op de 400m pikte **Jos Herinckx/GRIM** alweer z'n recordje mee. De sterke tegenstand van de vorige nationaal recordhouder met 1'06"17 **Hugo Verhaegen/AVLL** hielp ongetwijfeld om boven zichzelf uit te stijgen. Herinckx won het duel in 1'06"05 vlak voor de Lie-reenaar die zilver pakte in 1'07"44. Ook de wat jongere masters mannen lieten zich opmerken op de baanronde. Belgisch recordhouder M40 100m en 200m **Thomas Van Ingelgem/LEBB** maakte een uitstapje naar de 400m met goud in 50"67 tot gevolg. De 40-jarige spurter strandde op een fractie van het BR van Erwin Thibau van 50"58. Nog een 400m-man om in de gaten te houden is **Tim Rummens/DCLA**. De voormalige specialist van de 400m horden - 10 jaar geleden



Jos Herinckx  
Foto Johnny De Ceulaerde

nam hij nog deel aan het EK in Zürich - was afgetekend de snelste bij de M35 in 50"49. Maar het BR M35 van een zekere **Kevin Borlée** ligt met 46"14 uiteraard buiten bereik. Het is een aangename vaststelling dat er doorstroom is van de nationale toppers naar de M/W 35 met naast Rummens nog namen als **Lukas Van Assche/PEGA** (winst 5000m in 15'11"20) en discus-specialisten Anouska Hellebuyck, Edwin Nys om maar enkele namen te noemen.

## DUBBELE TITEL EN DUBBEL BR RIA VAN LANDEGHEM

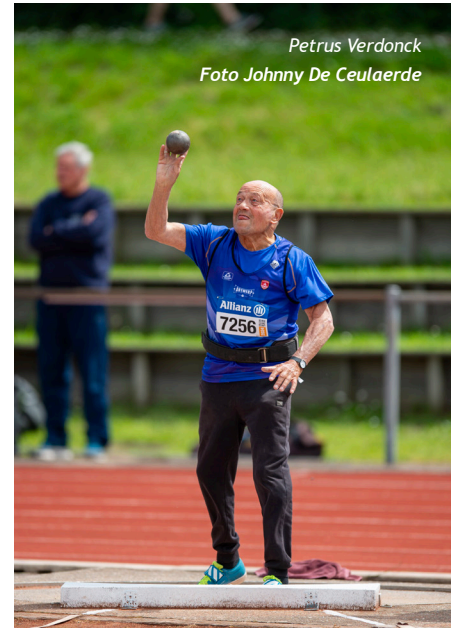
Op de afstandsnummers waren het de vrouwen die de records aan diggelen liepen. **Ria Van Landeghem/SPBO** zette de voorbije jaren bij de W60 al heel wat BR's op haar naam. Nu ze 66 is, bestormt ze de recordlijsten bij de W65. De 1500m (goud in 5'47"82) en de 5000m (goud in 20'54"48) staan alvast op haar naam. **Léa Walravens/CABW** (W70) realiseerde net als Ria Van Landeghem de dubbel 1500m en 5000m met twee keer een BR: 6'41"88 en 23'06"18. Bij de W75 klokte **Hilda-Ann Foster/OEH** een BR 800m van 3'48"87. Bij de mannen nam **Erik Leyseele/ACB** (M75) drie looptitels mee naar huis: goud 800m in 3'07"56, goud 200m in 34"15 en goud 1500m in 6'17"58. **Lucien Heyde/ACME** (M65) was één van de velen die met succes de dubbel 800m en 1500m wist af te ronden met goud in de 800m in 2'37"74 op zaterdag en goud op de 1500m in 4'58"17 op zondag. **Steven Heemskerk/ATLA** (M45) maakte een opmerkelijk uitstapje naar de 3000m steeple met winst in 10'09"02 tot gevolg. Naast de recordprestaties ging het natuurlijk vooral om de medailles. De masters streden op

het scherpst van de snee. Zo moest er in de 400m bij de W50 een fotofinish aan te pas komen om **Benediekt Van Damme/RAM** (goud) en **Marijke Decaestecker/MACW** (zilver) te scheiden. Beiden finishten in 1'07"51.

## HELLEBUYCK MET 50M-WORP

De werpprestaties mochten er wezen. In het discus bij de M60 kregen we een spannend duel. **Yves Verstraete/HOPP** (M60) kroonde zich tot kampioen met 40m14 na spannende strijd met **Bernard Grailet/WACO** (zilver met 39m22). Bij de M55 scoorde **Vincent Tadino/FCH** het goud met 39m99 vlak voor de neus van **Patrick Mesotten/ACA** (zilver met 39m62). **Yves Sneyers/LOOI** (38m82) moest vrede nemen met brons, maar won wel het kogel met 13m28. Nieuwkomer **Anouska Hellebuyck/DEIN** deed de discus ver vliegen. Haar 50m18 doet het beste verhoppen voor het Allianz BK AC. Bij de mannen triomfeerde **Edwin Nys/DCLA** (M35) met 46m88. Kogelstootster **Sophie Verlinden/WIBO** verbeterde onlangs het BR W45 tot 11m87. In Beveren bevestigde ze met winst met 11m59. Bij de mannen greep **Filip Eeckhout/VS** (M45) het goud met 14m99. De coach van o.a. Andreas De Lathauwer strandde op slechts 9 cm van het nationaal record. In het discus hield **Alain Guillaume/BERTRIX** hem van een tweede titel. Met een ultieme zesde poging verbeterde hij zich nog van 39m6 naar 43m09. Eeckhout kwam tot 42m19. **Mathias De preter/RAM** (M45) wierp z'n speer het verst van alle masters: 49m92.

De 38-jarige **Wendy Van Leuven/AVKA** (W35) liet in het ver een mooie sprongen-



Petrus Verdonck

Foto Johnny De Ceulaerde

reeks optekenen met drie sprongen van voorbij de 5 meter. Bij haar laatste beurt landde ze 5m16 ver. Goed voor goud. **Bert Muyldermans/SPVI** (M45) kwam met hinkstapgoud met 13m24 aardig in de buurt van het BR van 13m39. In het ver bleef hij met 5m70 ietwat op z'n honger zitten, maar dat volstond ruimschoots voor goud. **Yvan Ody/RCB** hinkstapte zich wel op de recordtabel met 7m62. Hij deed er nog drie gouden plakken bij: ver (3m14), hoog (1m10) en 100m (17"47). In het polsstok hees **Geert De Borger/AVLO** (M65) zich over 2m40. In het ver stootte hij op **Luc De Valck/ALVA** die met z'n zesde sprong van 3m93 nog voorbij De Borger (3m91) en **Humberto Jacobs/ACA** (3m83) ging. In het hoogspringen is de winnende 1m42 van **Henri Tenret/CRAC** het vermelden waard.

## BK HAMER EN GEWICHT IN MECHELEN

Op 8 juni konden de masters hun werphartje ophalen op het BK hamer en gewicht in Mechelen. De 72 deelnemers maakten er een sportieve en gezellige middag van op de Nekker. De hamers en gewichten vlogen behoorlijk ver. Bij de W35 noteerden we een dubbele titel voor **Géraldine Davin/DAMP** met 13m02 (gewicht) en 45m12 (hamer). De onverslijtbare **Laurence Reckelbus/RCAS** kwam ook sterk voor de dag: dubbele winst met 12m96 (gewicht) en 42m66 (hamer). Ze stak er met kop en schouders bovenuit. Meer spanning bij de sterk bezette categorie W55. Daar wist **Ingrid Vos/ACW** de hamertitel binnen te halen dankzij een mooie openingsworp van 37m31. **Patricia Van Delsen/RCG** (35m80) en thuisatlete **Kathleen De Wolf/RAM** (35m07) flankerden haar op het podium. In het gewichtwerpen



Podium ver W50: Lieve Clauwaert (m), Edith Van Rosendaal (l) en Roselyn Obasohan (r)

Foto Johnny De Ceulaerde

FINAL WANDA DIAMOND LEAGUE

Allianz 

Memorial  
van damme

FRI.

SAT.

13

+

14

SEPTEMBER 2024

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



GO WITH GOLAZO



WANDA  
DIAMOND  
LEAGUE FINAL  
BRUSSELS 2024

kregen we exact hetzelfde drietal op het podium met prestaties van 12m53 (Vos), 11m48 (Van Delsen) en 11m26 (De Wolf). Op het WK masters in Göteborg zullen Patricia Van Delsen (hamer en gewicht), Ingrid Vos (hamer en gewicht) en Miriam Keulemans/WIBO (hamer) elkaar opnieuw ontmoeten. Bij de mannen behaalde **Walter De Wynngaert/ROBA** twee titels. Zijn hamer vloog 55m31 ver en zijn gewicht 19m92. De twee M60'ers **Marc Huyghe/ACB** en **Friedhelm Dreckmeier/RCB** vochten zowel in het hamer als in het gewicht een zeer spannend duel uit. Met 14m61 hield Huyghe slechts 4cm bonus over op Dreckmeier. In het hamer haalde Huyghe het opnieuw met minniem verschil: 39m38 versus 38m01. Bij de M65 sprong de prestatie van **Georges Bobbaers/ATLA** in het oog. Hij realiseerde verre winnende worpen van 13m29 (gewicht) en 34m34 (hamer). Voor de volledige uitslagen verwijzen we naar Atletiek.nu.

## REACTIES

**Filip Eeckhout/VS (M45: goud kogel met 14m99 en zilver discus met 42m19):** "Ik was superblij met de prestaties, want ik had een paar hectische weken achter de rug en ik sukkelde ook wat met de kuit. Het is natuurlijk superjammer dat ik op 8cm van het Belgische record strandde. Dat BR staat er 30 jaar. Ook over het discus was ik heel tevreden. Al had ik niet verwacht dat Alain me nog zou voorbijgaan. Op het BK alle categorieën zal ik niet aanwezig zijn, want mijn vrouw ligt in het ziekenhuis. Dat heeft nu even voorrang."



Patrick Depuydt  
Foto Johnny De Ceulaerde

**Sophie Verlinden/WIBO (W45: goud kogel met 11m59):** "Het gaat redelijk goed. Ik ben tevreden over mijn afstand, want ik heb de laatste tijd wat pech gehad. Vorige week was ik nog ziek. Mijn eerste doel was om het BR bij de W45 te verbeteren. Nu ik dat doel gehaald heb, kijk ik naar de 12m. Op training is het al eens gelukt. Hopelijk komt het er ook eens uit in een wedstrijd. Op 3 juli is er opnieuw een meeting in Beveren. Daar kan ik het nog eens proberen."

**Roland Somers/OB (M75: goud speer met 26m30):** "Ik ben vorig jaar door mijn knie gegaan waardoor ik nog niet top ben. Normaal gezien moet ik drie à vier meter

verder kunnen gooien. Maar het is vooral plezant. Ik doe nu al 65 jaar aan atletiek. Je ontmoet altijd nieuwe mensen en oude bekenden. Het is een hele andere sfeer bij de masters dan bij de seniores. We moedigen elkaar aan. Volgend jaar word ik er 80. Dan ga ik eens kijken naar het BR in die categorie. Het BR bij de M70 heb ik al. Bij de M75 is me dat niet gelukt. Door de coronapandemie stond atletiek ook enkele jaren op een lager pitje, maar ik doe het nog altijd graag."

**Bert Muyldermans/SPVI (M45: goud hinkstap met 13m24 en goud ver met 5m70):** "Het hinkstap was wat verwarrend. Ik ben het gewend om op de 11m-plank te springen, maar nu was het de 9m-plank en dat was even wennen. Bij de eerste poging kwam ik bij de stap bijna op de bak, wat daarna wat in het hoofd speelde. Al is het wel een goed teken dat ik zover zat. De vijfde poging was 13m24. Dat was beter dan gehoopt. Ik zat al een tijdje tegen de 13m te springen, maar ik geraakte er niet voorbij. Ik ben heel blij dat het nu wel lukte. Het ver was minder. Ik geraakte niet in het ritme. Ik voelde de laatste weken wat pijnjes en ik ben tijdens de wedstrijd enkele keren van afzetvoet veranderd, wat niet de beste keuze was. De afstand viel wat tegen. Of ik nog doelen heb? Indoor had ik een doel gemaakt van het BR indoor. Ik ben op één centimeter gestand en dat heeft eventjes pijn gedaan. Daarom stel ik mezelf nu bewust geen concreet doel meer. Ik dacht dat het BR outdoor van 13m39 onbereikbaar was, maar met die 13m24 kom ik toch in de buurt. Maar ik ga er niet specifiek op focussen. We zien wel."



Marijke Decaesteker  
Foto Johnny De Ceulaerde

**Thomas Van Ingelgem/LEBB (M40: goud 400m in 50"67):** "Waarom ik voor de 400m koos? Dat paste zo in mijn voorbereidings-schema op het WK masters in Göteborg. Ik ben nu vooral volume en kracht aan het trainen. Mijn doelen op de 100m en de 200m had ik al bereikt in het voorjaar en ik zit nu niet in een vorm om sneller te lopen. Ik wilde de 400m meepikken als volumetraining. Mijn doel was om onder de 51 seconden te lopen. Maar uiteindelijk zat ik maar 9 honderdsten boven het BR. Daarom had ik een beetje een dubbel gevoel. Maar ik weet dat ik het kan. Vorig jaar dook ik al eens nipt onder de 50 seconden. Als de vorm echt goed is, kan dat record eruit komen. Maar de focus ligt nu eerst nog op de 100m en 200m op het WK. Misschien dat ik eind augustus of begin september een poging waag op de 400m. Wat het doel is op het WK? De ambitie is om twee keer de finale te halen. Op de 100m en op de 200m dus. Alles wat beter is, is meegenomen. Ik ben nu net 40 en het gaat goed. Dit is het moment om eens zo'n avontuur aan te gaan."

**Anouska Hellebuyck/DEIN (M35: goud discus met 50m18):** "Ik was heel blij dat ik direct voorbij de 50m zat bij de eerste poging. Daarna hoopte ik natuurlijk om er nog iets bij te doen. Dat lukte niet, maar al bij al ben ik tevreden. Het was mijn tweede masterswedstrijd. Ik nam ook al deel aan de interclub. Hoe het voelt om bij de masters mee te doen? Ergens voelt het toch een beetje raar, want ik vind het nog vroeg om master te zijn. Voor je het weet ben je ineens master. Maar ik vind het wel tof. Aan het BK alle categorieën doe ik ook mee zaterdag. Ik hoop daar gewoon om ver te gooien en dan zien we wel. Het gaat goed dit seizoen. Ik hoop ook om dit seizoen nog mijn record te verbeteren. Dat is 53m03. Dit seizoen heb ik al eens 52m13 gehaald."

**Tim Rummens/DCLA (M35: goud 400m in 50"49):** "Ik ben in 2021 vader geworden. Twee keer zelfs. Dan was er vanzelfsprekend wat minder tijd om te trainen en de prestaties waren toen ook al niet meer zo goed. Daarom ben ik 3 jaar geleden gestopt met atletiek. Maar ik kreeg er terug zin in en in oktober/november begon ik terug te trainen: drie keer per week. Ik begeleid ook enkele atleten. Het is een leuk groepje en het is tof om samen te trainen. Een paar weken geleden besliste ik om aan het BK mee te doen om mezelf toch nog eens te meten. Ik wilde testen wat ik nog kon. En het is meegevallen. Het was ongeveer wat ik verwachtte. Natuurlijk hoopte ik om nog iets sneller te zijn, maar het was oké. Het is normaal dat de tijden van vroeger



Podium 100m M55: Erwin Thibau (m), Armand Mve-Obiang (l), Marc Pottiez (r)  
Foto Johnny De Ceulaerde

niet meer gaan terugkomen. Dat is ook helemaal niet de bedoeling. Hoe het voelde? Op de wedstrijddag is er nog altijd stress. Dat is niet veranderd. Maar het is gezonde stress. Ik vond het fijn om mezelf nog eens te meten met de anderen en vooral ook met mezelf. Ik hoop om nog een paar wedstrijden te doen. Misschien wel een 400m horden als ik blessurevrij en gezond blijf. Het is gewoon voor de fun nu."

**Sabine Dejaeghere/AVR (W55: goud 1500m in 5'19"22, goud 5000m in 20'17"42, zilver 800m in 2'44"97):** "Het meest tevreden was ik over de 1500m omdat ik mijn tijd toch weer een beetje scherper stelde. Ik mocht van mijn zus en coach Veerle niet volledig doorlopen op de 1500m zaterdag met het oog op de 800m en de 5000m op zondag. Op de 5000m zat ik in de buurt van m'n tijd van vorig jaar en ook de 800m was goed. Eigenlijk was ik over de hele lijn tevreden. Vroeger focuste ik meer op de langere nummers. Maar ik merk nu dat ik ook graag de kortere afstanden doe. Die zijn sneller gedaan. Dan is het afzien sneller voorbij. Ik vind het ook leuker en leuker om op de piste te lopen. Ik zou graag nog mijn tijd op de 1500m verbeteren en ik neem ook nog deel aan het BK 10km op de weg in Lokeren. Als het mogelijk is, zou het super zijn als mijn zus Veerle opnieuw kan hazen op de 1500m. Ze is een ideale haas. We doen onze intervallen op training samen en ze kan heel goed een constant tempo lopen."

**Bart Spruijt**



COVER Karine Clauwaert  
FOTO Johnny De Ceulaerde

## Atletiek Vlaanderen vzw

@letiekleven 28

Woensdag 26 juni 2024

FOTO'S: Johnny De Ceulaerde

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.