Late uitschieters op late Flanders Cup

Terwijl de marathonlopers en de Tornados in Rio de laatste competities afwerkten, stond in Merksem ook de laatste Flanders Cup van het seizoen op het programma. Veel atleten konden er *aan het begin van het einde* van het seizoen nog uitpakken met puike prestaties. Mathias Broothaerts/LYRA maakte in het verspringen zijn wederoptreden na hamstring- en knieproblemen. Hij won met 7m56. Zijn Atletiek-Vlaanderen-collega Bram Ghuys zweefde over 2m18. Vlaams-Brabantse hordelopers Denis Hanjoul/DCLA (14”02) en Dario De Borger/VAC (14”04) betwistten hun zoveelste hoogstaande duel. De Kenyaan Vincent Kipyegon zorgde voor de internationale noot door het stadionrecord op de steeple naar 8’42”16 te tillen en ook de 2’02”10 van de Nederlandse 800m-loopster Sanne Verstegen mocht gezien worden.

Mathias Broothaerts sloot een lange periode van inactiviteit met een succesrijk verspringconcours af.

Voor de Belgische hordelopers stond er wel degelijk nog wat op het spel in de tweede helft van augustus. Er is namelijk nog één baan vrij in het hoofdprogramma van de Memorial Van Damme voor de snelste Belg. Dat werkt motiverend voor de hordetoppers die in juli nog nipt hun EK-limiet misten. Deze keer haalde Denis Hanjoul het in 14”02 nipt voor Dario De Borger (14”04). De Borger nam ook nog deel aan de 100m (6de in 11”09). De race werd gewonnen door de Fransman Bastien Anyla in 10”59. Nummer twee, Hamza El Asri/RCG, zette met 10”80 een seizoensbeste neer. Maar de 100m had zoveel mooier kunnen worden. Op het laatste moment haakte de Britse sensatie Joel Fearon *(op 30 juli nog goed voor 9”96 op de Britse kampioenschappen in Bedford)* nog af. Ook pech bij de 200m. Terwijl het heel de meeting droog bleef, passeerde er op het moment van de 200-den een klein stormpje met rukwinden boven Merksem.

In de 800m toonde de Nederlandse Sanne Verstegen (winst in 2’02”10) nog maar eens dat ze een selectie voor Rio zeker waard was geweest. De 1500m-wedstrijden losten de verwachtingen niet helemaal in, al had de plots opstekende wind daar veel mee te maken. Tussen de resultaten zaten er hier en daar wel mooie chrono’s. Zo snelde de 14-jarige cadette Heleen Vermeulen/KAPE naar 4’43”10. Geen PR, want op de Memorial Buyle had ze al 4’40”95 gelopen. Maar toch een stevig visitekaartje twee weken voor het BK cadetten en scholieren in Herentals. Ook scholier Cisse De Loght/ACW (3de in de B-reeks 1500m in 3’58”10) toonde dat hij in vorm zit vlak voor het BK.

De Kenyaanse nummer vier van het WK juniores op de steeple, Vincent Kipyegon, verbeterde het stadionrecord van Krijn Van Koolwijk met 4 seconden tot 8’42”16. Beste Belg was Benoît Goethals/ACBR op een vijfde plaats. De trainingsmakker van Nick Van Peborgh bracht zijn PR op een mooie 9’22”81. Bij de vrouwen soleerde eerstejaarsbelofte Elke Godden/AVKA naar de finish in 10’50”20.

Benoît Goethals springt in het spoor van Vincent Kipyegon over de beek. Beiden zijn op weg naar records: de man van Brasschaat naar een PR, de man uit Kenya naar een stadionrecord.

Jan Adriaensen/HAMM en Kim Ruell/RESC - *beiden nog sterk in de 3000m van de Flanders Cup in Kessel-lo op 30 juli* - konden in de 5000m hun hoge verwachtingen niet inlossen. Ze gingen wel mooi mee met de kopgroep. Aan het 2km-punt *(passage in 5’34”)* liepen ze nog op schema, maar iets verder werd duidelijk dat een duik onder de 14 minuten moeilijk zou worden. Adriaensen moest even later lossen en stapte ontgoocheld uit de race. Ruell zette door en finishte uiteindelijk als vierde in 14’25”04. De 19-jarige Oegandees Sam Cherop won de race in 13’54”03. Kapellenaar Lex Van Den Wijngaert/KAPE kwam dolgelukkig als eerste over de finish in de 5000m van het naprogramma in 14’56”58. Voor het eerst in zijn loopbaan dook hij onder de magische grens van de 15 minuten.

Nederlands kampioen Patrick Cronie won het kogel met 18m37. Zijn bij OLSE aangesloten landgenoot Remco Goetheer (16m49) en junior Matthias Quintelier/AVKA (15m68) mochten mee het podium op. De 15m68 van Quintelier mag best gezien worden. Enkel hijzelf (16m23) en Georges Schroeder (16m20 in 1968) stootten als junior de 7,26kg-kogel ooit verder. Bij de vrouwen boekte master Sophie Verlinden/WIBO haar zoveelste FC-zege. Met 12m91 bleef ze een zeldzame keer onder de 13 meter. Ook vertrouwde namen in de andere kampnummers bij de vrouwen. Chloë Henry/USBW won het polsstok met 4m10, Hanne Maudens/VS het ver met 6m01.

Mathias vecht terug

Mathias Broothaerts, fel aangemoedigd aan de verspringstand, zette een mooi reeksje op het bord bij zijn eerste wedstrijd sinds het KVV in mei waar hij zijn hamstring scheurde: 7m38, 7m52, 7m56, 7m18 en twee nullen. *"Het ging goed. Ik had op voorhand gezegd: 7m50 is het doel. Dus: doel geslaagd. Ik had het gevoel dat er zelfs nog meer inzat. We namen met slechts drie springers deel aan de competitie. Daardoor waren de rustpauzes tussen de sprongen kort en kwam ik telkens snel aan de beurt. Op het einde speelde me dat wel parten. De laatste dagen zat ik met een hoestje waardoor de conditie nog niet helemaal top is."* Na zijn hamstringscheur en knieproblemen, zat de schrik voor een nieuwe blessure er wel een beetje in. *"Ik merkte dat ik bij de eerste sprong wat voorzichtiger was dan normaal. Ergens in mijn achterhoofd speelde het toch wel. Toen ik mijn hamstring scheurde, gebeurde dat ook heel onverwacht. Maar de sprongen gingen wel beter en beter. De laatste twee waren dan wel ongeldig, maar ik haalde wel genoeg hoogte."* De 22-jarige Kontichnaar wil nu de lijn doortrekken. *"De meeting van Beveren op 3 september wordt de volgende wedstrijd. Daar wil ik nog wat extra wedstrijdritme opdoen want ik voel dat ik dat nodig heb met het oog op het BK beloften. Ik heb echt toegewerkt naar dat BK en hoop er iets moois te tonen om met een goed gevoel het seizoen te beëindigen. Ik wil er nog minstens 10 à 20 centimeter bijdoen."* In 2013 werd Broothaerts vice-Europees junioreskampioen. In 2014 nam hij als 20-jarige nog deel aan het EK in Zürich. Door blessures zag hij in 2015 en 2016 kampioenschap na kampioenschap aan zich voorbijgaan. Geen EK beloften in Tallinn, geen WK in Peking, geen EK in Amsterdam. De Belgisch recordhouder bij de beloften met 8m07 wil zo snel mogelijk het tij keren. *"Volgend jaar ben ik geen belofte meer, dus het EK beloften zal er niet inzitten. Het WK misschien wel. In de winter is de prioriteit blessurevrij blijven. Misschien maak ik van het EK indoor wel een doel. Het is lang geleden dat ik nog eens aan een groot kampioenschap deelnam. Het zou tof zijn om er nog eens bij te zijn. Mentaal is het een lastige periode geweest. Dat ik nu opnieuw wedstrijden spring, doet deugd."*

ADD-springer Brett Jacobs lukte met 2m03 een persoonlijk record.

Organisator Wim Muller:

"Niveau viel tegen maar organisatorisch was het goed"

Organisator Wim Muller was een tevreden man na afloop van de 52ste Galameeting. Hoewel de meeting te kampen kreeg met enkele afzeggingen en er vanwege de Spelen logischerwijze absolute Belgische toppers ontbraken, waardoor het niveau wat lager lag dan anders, werd het een geslaagde editie.

Hoe schat je de meeting in ten opzichte van de voorbije jaren? *"Qua niveau en puntenaantal was het iets minder. De voorbije jaren haalden we toch vlotjes 41.500 à 42.000 punten, nu zaten we wat lager. We weten dus waaraan we de volgende jaren moeten werken. Er waren een aantal wedstrijden die een iets hoger niveau haalden dan vorig jaar. De betere competities waren het polsstok bij de vrouwen, de 110m horden mannen en de 3000m steeple waar het stadionrecord werd verbeterd. De spurtnummers gingen helaas de mist in. Daar hadden we de pech dat een Duitser, die 10"20 waard was, op het laatste moment afmeldde met een blessure. Ook de Britt Fearon meldde vrijdag vlak voor de meeting nog af. Het speer is ook al beter geweest op onze meeting."*

De voorbije jaren waren er soms wat organisatorische problemen en vertragingen. Deze keer werd het tijdschema wel gerespecteerd. *"Organisatorisch hadden we één van onze beste edities ooit. Dat deed ons enorm veel plezier. Met de mensen van OLSE verzorgen we tegenwoordig mee het secretariaat op de indoormeetings in Gent. We hebben nu met ongeveer diezelfde ploeg gewerkt op de Galameeting en dat klikte. Jens Van Boxstael en Etienne De Pelsmaeker deden mee de techniek. Als er problemen opdoken, konden die snel opgelost geraken terwijl de mensen op hun post konden blijven. We moesten een paar nieuwe medewerkers inschakelen omdat er wat afwezigen waren, maar die hebben het prima gedaan. We zijn enorm blij dat we nu konden afrekenen met de problemen die er de vorige jaren soms toch wel waren. We hebben getoond dat we het wel kunnen. In Gent bewezen we al dat we organisatorisch goed werk kunnen neerzetten. Blij dat het nu eindelijk ook eens gelukt is op de Galameeting."*

Twee jaar geleden vierden jullie de 50ste editie, vorig jaar was er de inhuldiging van de nieuwe piste. Nu was het een *'normale'* editie. Zitten er speciale dingen aan te komen? *"Stad Antwerpen heeft een ambitieus programma voor 2020 met een aantal grote evenementen in het kader van 100 jaar Olympische Spelen. Ze willen een paar grote realisaties doen met enkele sporten en atletiek zal daar normaal gezien bij zijn. Er is al gepraat. Veel mag ik nog niet verklappen, maar enkele opties die op tafel liggen zijn het organiseren van grote kampioenschappen. Een EK veldlopen, WK halve marathon, Europabeker voor clubs,..."*

Hoe zien jullie de toekomst tegemoet? *"Tegen eind september zullen we een stappenplan opmaken waarin we kunnen bekijken hoe we het Gala naar een hoger niveau kunnen tillen. Er zal geïnvesteerd moeten worden in atleten. Ik denk dat we een goeie basis hebben om op voort te bouwen nu de organisatie helemaal op punt staat. De nieuwe piste is er, organisatorisch liep het vlot. Net als vele andere Flanders Cups die wat later op het seizoen vielen, zoals Ninove en Huizingen, hadden we het moeilijk dit jaar. Maar voorlopig willen we onze datum wel behouden."*

Denis Hanjoul (midden) en Dario De Borger (links): aan elkaar gewaagd in de hordesprint.

Wim Muller.

Gala-Geluiden

Orphée Depuydt/HAC (winst 100m in 12”20 en 200m in 24”78): *“Ik ben niet zo tevreden over mijn 100m. Ik heb al veel sneller gelopen. Ik vermoed dat ik een beetje vermoeid ben op het einde van het seizoen. Ik loop nog twee wedstrijden: het PK estafette en de meeting in Beveren. Aan het BK beloften zal ik niet deelnemen. Vorig jaar nam ik ook niet deel aan dat BK en dat vond ik toen een goeie keuze. Het KVV vond ik mijn beste wedstrijd van het seizoen omdat ik daar mijn PR van 11”79 liep. Ook over het BK alle categorieën was ik tevreden.”*

Dubbelwinst voor Orphée Depuydt. Hier op het 200m-podium met Ine Hugaerts (links, 25”13) en Catherine Bonhomme (rechts, 25”51).

Victor Hofmans/OLSE (4de 200m in 22”12): *“Niet schitterend. Het was te verwachten dat het niet heel goed zou zijn. Vanochtend moest ik om 6 uur uit bed omdat ik nog een herexamen had. Ik vind het jammer dat ik net vierde ben, want ik had heel graag op het podium gestaan. Mijn doel is nu vooral om toe te werken naar het BK beloften. Daar zal het een pak beter moeten.”*

Elke Godden/AVKA (winst 3000m steeple in 10’50”20): *“De eerste anderhalve kilometer was het tempo perfect. Maar het was moeilijk in mijn eentje. In de tweede helft ben ik wat beginnen afzakken en vanaf dan wist ik dat een record niet zou lukken. Ik wilde graag onder de 10’40” lopen. Indien ik tegenstand had, zou dat gelukt zijn. Maar ik ben wel tevreden dat ik gezien de omstandigheden een sterk resultaat haal. De steeplewedstrijden leken wel vervloekt voor mij. In de laatste drie wedstrijden zat het echt tegen. Blij dat ik dat heb kunnen doorbreken. Ik zou graag nog sterk presteren op het BK beloften. Welke afstand ik er zal lopen, weet ik nog niet. Ik twijfel nog tussen de 5000m en de steeple. Ik zou graag voor goud gaan, maar ik besef dat de tegenstand heel sterk zal zijn. Het BK kan nog een mooie afsluiter van mijn seizoen worden.”*

Elke Godden: solotocht in de steeple.

Sebbe Francken/OLSE (11de 1500m in 3’59”31): *“Er zat meer in. Ik had heel graag richting de 3’50” gelopen. De wind en het niet zo ideale tempo maakten het moeilijk voor mij. Maar ik vind dat ik een fatsoenlijke koers gelopen heb. In de winter wil ik de omschakeling maken naar de langere afstanden. Ik zal meer lange veldlopen doen.”*

Bram Ghuys/OEH (winst hoog met 2m18): *“De eerste sprong kwam er vaak niet uit. Mijn tweede en derde sprongen waren beter. De keren dat het allemaal klopte, ging ik wel heel hoog. Sinds mijn trainerswissel maakte ik al progressie, maar het komt er nog niet helemaal uit. Mijn werkpunt in de winter is om consistenter te worden, want mijn goeie sprongen zijn echt heel goed. Die zou ik vaker moeten kunnen tonen. Ik ga nu nog springen in Sint-Niklaas en toewerken naar de Memorial. Het BK aflossingen wordt de laatste wedstrijd van het seizoen.”*

Edwin Nys evenaart SB van 54m27

“Uitschieter kan nog”

Al heel de Flanders Cup lang, is Edwin Nys de regelmaat zelve. 53m07 in Oordegem (4 juni), 54m27 in Lokeren (3 juli), 53m37 in Kortrijk (9 juli), 52m93 in Ninove (23 juli), 53m97 in eigen Kessel-Lo, 52m10 in Huizingen (8 augustus) en nu dus 54m27 in Merksem. Het werd een spannend wedstrijdje. De Nederlander Stephan Dekker leidde na drie pogingen met 52m27. Nys stak hem voorbij met een sterke vierde worp van 53m16. Bij hun zesde en laatste beurt verbeterden beide heren zich nog: Dekker tot 53m24 en Nys tot 54m27. *“Of ik tevreden ben? Zeker wel. Die laatste goeie worp was echt nodig,”* lachte de drievoudig vice-Belgisch kampioen. *“Een evenaring van mijn seizoensbeste. En dat bij de laatste poging. Het was een precisieworp. Ik had een mooi reeksje met toch alweer twee worpen van boven de 53 meter. Op de Flanders Cup in Huizingen was ik nog een beetje ziekjes, maar nu gaat het stukken beter. Al is de techniek nog niet perfect. Ik werp te veel met de arm. Het zou meer van onderuit moeten komen. Qua kracht zit ik beter dan ooit, als ik nu de techniek nog op orde kan krijgen, kan er nog altijd een 56’er uitkomen dit seizoen. Maar dan moet alles samenvallen. In ieder geval doe ik nog twee pogingen: de meeting in Mol volgende zaterdag en die van Beveren op 3 september. Ik hoop zeker nog op een uitschieter.”*

Links:
Zaterdag 20 augustus 2016 Merksem
Resultaten: http://www.olseac.be/Results/Gala%202016/schedule.html

@letiekleven verzonden: dinsdag 23 augustus 2016

Tekst: Bart SPRULJT
Foto’s: Dirk VAN AELST
Eindredactie, Lay-out: Michel JORDENS

IEDEREEN ATLEET
Crelan
JOKER+
VLAAMSE ATLETIEKLIGA
ethias

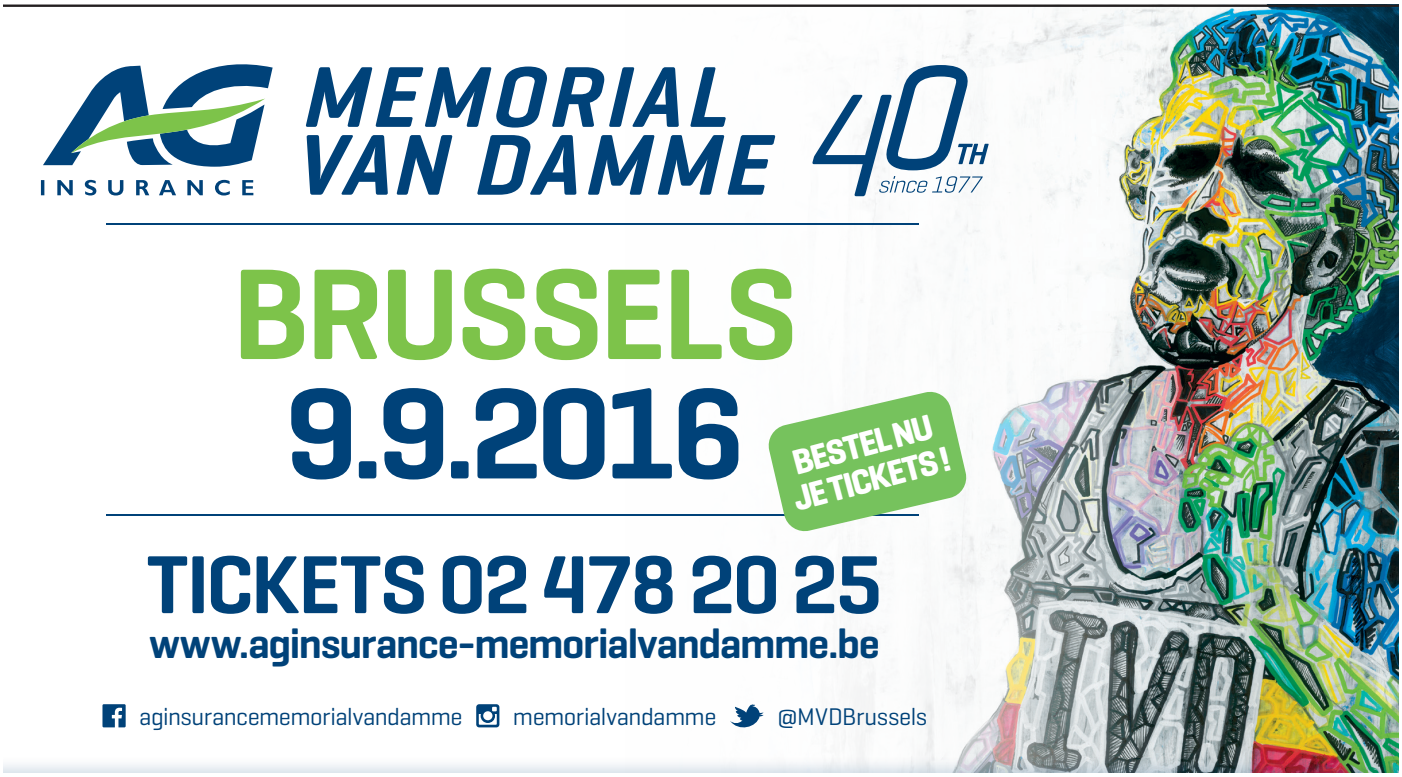
Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, website, mail, fotokopie of op welke wijze ook, zonder voorafgaandelijke toestemming van de uitgever. Teksten en foto’s blijven eigendom van de auteur-fotograaf.

Boekbespreking

Basis voor verantwoord trainen

Jan Bourgois , Jacques Vrijens e.a.,
Publicatiefonds voor Lichamelijke opvoeding,
Gent, 2016, 7de editie.
532p, foto's, schema's, tabel., grafieken, register.
ISBN 978-90-70870-68-3; € 58 (45 voor leden).

Dit trainingshandboek van Bourgois en Vrijens is al aan zijn 7de herziene editie toe en groeide in drie decennia zowel in kwantiteit als kwaliteit. De samenstellers *(van UGent)* slaagden er in ook specialisten van andere universiteiten (K.U.L., V.U.B.) te doen meewerken. Ze beginnen met een inleiding over verantwoord trainen en de rol van de ethiek daarbij. Zij wijzen hierbij op de gevolgen van sommige takken van topsport voor het lichaam van jonge sporters.
Dan geven ze een historisch overzicht van succesvolle trainers: Olander, Harbig, Pikhala, Nett, Gershler, Reindell. Met tabellen tonen ze de evolutie aan in de toename van VO^2max en in wereldrecords. In plaats van in meter per seconde, zouden ze beter de tijden aangeven op de loopafstanden van 100m tot marathon (p.35).
Hoofdstuk 2 gaat over de fysiologische basis van de training: soorten spiervezels, anaerobe en aerobe energielevering.
Hoofdstuk 3 handelt over het trainingsproces: lichamelijke eigenschappen, principes, oefenvormen. Het is allemaal zeer theoretisch.
Hoofdstuk 4 gaat over uithoudingsvermogen. Dit is deels theoretisch, deels praktisch bruikbaar voor elke trainer, afstandsloper, wielrenner, roeier, duursporter. Het legt ook uit welke effecten de uithoudingstraining heeft voor het aerobe vermogen. Voor de berekening van de maximale hartfrequentie maken de auteurs terecht een onderscheid tussen getrainde en niet-getrainde personen. Ze geven ook praktisch bruikbare oefenschema's voor fietsers, weliswaar beperkt tot 20 à 75 minuten per dag. Ook voor lopers staan er enkele schema's bij.
Hoofdstuk 5 gaat over krachttraining. Het is geschikt voor werpers, springers, gewichtheffers, turners, voetballers en andere sporters, zoals blijkt uit de tabel op p.199, die aangeeft welke krachteigenschappen getraind moeten worden in de verschillende disciplines. Er is een lijstje bij met voorzorgsmaatregelen om blessures te voorkomen (213).
Snelheid komt aan bod in ***hoofdstuk 6***. De auteur (Delecluse) legt uit welke componenten een rol spelen (reactietijd, kracht, …) , welke fysiologische factoren een rol spelen en hoe men snelheid kan trainen.
Hoofdstuk 7 handelt over spierlenigheid, rekkingsmethodes en de voor- en nadelen ervan, warming-up en cooling-down.
In ***hoofdstuk 8*** komen coördinatie en techniek aan bod en het aanleren van deze eigenschappen in de praktijk.
Hoofdstuk 9 gaat over planning en periodisering van de training en de leeftijden waarop men met serieuze training mag beginnen in de diverse sporten. Er staat ook een jaarplan en enkele weekprogramma's in voor lopers van 10.000m tot marathon. Ook hockey, wielrennen en volleybal komen hier aan bod.
In ***hoofdstuk 10*** wordt de jeugdtraining geanalyseerd: trainingsfasen, optimale leeftijden, snelheid, kracht, uithouding. De auteurs opteren voor een veelzijdige aanpak en vergeten de schoolsport niet.
Hoofdstuk 11 is nieuw : fitness, een zeer succesvolle sport. De auteurs geven algemene fitnessbegeleiding voor leeftijden van 6 tot 80, trainingszones volgens hartfrequentie, uithouding, kracht, lenigheid en leggen uit hoe een individueel trainingsprogramma opgesteld moet worden. Een nuttig hoofdstuk, temeer omdat niet alle instructeurs een trainerscursus gevolgd hebben.
Hoofdstuk 12 is ook nieuw: prestatievermogen en training op hoogte. Peter Hespel legt hierin uit welke aanpassingen het lichaam ondergaat bij het leven en trainen op hoogte, in hoeverre hoogtetraining prestatiebevorderend is, wat de ideale hoogte is (1.800m-2.600m) en de ideale duur (3-5 weken) en wanneer zulke stage ingepland moet worden.
Overbelasting en overtraining is ook een nieuw ***hoofdstuk (13)***. De samenstellers tonen aan hoeveel toppers trainen, hoe ze moeten recupereren, welke rol massage, koeling en contrast-watertherapie hierbij spelen, hoe ze overtraind raken en welke overbelastingsletsels ze daarbij kunnen oplopen. Ze geven praktische richtlijnen om overtraining te voorkomen en te genezen.
Elk hoofdstuk wordt afgesloten met verwijzingen naar vakliteratuur in verschillende talen. Het boek eindigt met een handig register.

Globaal gezien is het meer een theoretische cursus dan een verzameling van praktisch bruikbare trainingsprogramma's. Maar tussen de vele oppervlakkige boekjes en egodocumenten over training, is deze kanjer een positieve uitschieter: de kwaliteit is hoog, taalkundig is het boek zeer verzorgd, het is up-to-date. Aanbevolen, zeker voor trainers en voor (geschoolde) atleten.

Jef ABBEEL, augustus 2016.