

# PROVINCIAAL KAMPIOENSCHAP INDOOR 2014

Eindelijk is het hem gelukt! Met een sprong van 2m00 in het hoogspringen, jaja je leest het goed! Hij springt gewoon over een deurhoogte!! Hiermee werd hij provinciaal kampioen na een spijtige diskwalificatie op de 60m... Verder was er nog een clubrecord voor Thierry Pauwels op de 60m. Hij liep het record, dat al dateert van 1993, van 8.55 naar 8.37. Andere prestaties en records kan je hieronder raadplegen :



Provinciaal kampioenschap indoor 5/01/2014 GENT

<b>Podiumplaatsen</b>						
<b>Naam</b>	<b>Categorië</b>	<b>Geboortejaar</b>	<b>Proef</b>	<b>Prestatie</b>	<b>Plaats</b>	
Fabiano Kalandula	Junior	1996	Hoog	2m00	PK1	CR
Bert Muyldermans	Master M35	1978	Ver	6m29	PK1	CR
Bert Muyldermans	Master M35	1978	Hinkstapspringen	13m48	PK1	CR
Myriam Geerts	Master W45	1966	Kogel	9m70	PK1	
Vanessa Sterckendries	Junior	1995	Kogel	11m92	PK1	
Yvette Van Dam	Master W40	1969	Kogel	5m86	PK1	
Dimitri Montilla	Scholier	1998	Hoog	1m84	PK1	CR
Sara Segers	Senior	1985	800m	2:12.60	PK1	
Frans Nevens	Master M70	1940	60m	13.19	PK1	
Frans Nevens	Master M70	1940	200m	44.72	PK1	
Daviña Thonus	Senior	1990	400m	65.71	PK3	

<b>Andere plaatsen</b>						
<b>Naam</b>	<b>Categorië</b>	<b>Geboortejaar</b>	<b>Proef</b>	<b>Prestatie</b>	<b>Opm.</b>	
Thierry pauwels	Master M45	1968	60m	8.37	CR	
Kenny Deflem	Senior	1992	60m	7.34		
Kenny Deflem	Senior	1992	400m	52.39		
Jayson Jonckers	Senior	1990	60m	7.90		
Jayson Jonckers	Senior	1990	200m	25.47		

Proficiat allemaal!

Vanessa

Foto : ©Thomas sisk

[www.tomassisk.weebly.com](http://www.tomassisk.weebly.com)



# VLAAMS KAMPIOENSCHAP CAD/SCHOL INDOOR



Met een sprong van 6m37 kwam hij net 5cm te kort om op het podium te klimmen :

## verspringen Sch M ; Official result

Pos	ID	Name	PB	Team	Cat	Result	Rank	1	2	3	4	5	6	Info
8	2252	Capiau Tobias		DEIN	Sch	7.23	1	6.76	6.98	X	6.95	X	7.23	KVV 1
7	2754	Van De Vijver Lorenzo		ACBR	Sch	6.64	2	X	6.49	6.64	X	6.62	6.63	KVV 2
6	2524	Boschmans Jari		HAKI	Sch	6.42	3	6.32	X	6.42	X	X	6.25	KVV 3
5	2499	Montilla Dimitri		SPVI	Sch	6.37	4	6.05	6.22	6.35	6.30	6.18	6.37	
4	2776	Bijnens Niels		ATLA	Sch	6.08	5	6.01	X	6.06	X	6.05	X	
3	2795	Vancoillie Jasper		VOLH	Sch	6.01	6	5.84	5.82	6.01	X	X	X	
2	2445	Castrel Yentei		LYRA	Sch	5.70	7	X	5.34	5.70	5.58	X	5.67	
1	2546	Willem Ward		OB	Sch	5.66	8	5.66	5.66	5.47	X	X	5.66	
0	2331	De Koninck Stijn		OB	Sch	5.51	9	5.50	5.51	5.51				
0	2552	Van Lomberghen Lars		ACW	Sch	5.44	10	X	4.39	5.44				

Sebastiaan Roelants moest afhaken voor de 60h en 60m wegens ziekte.

Proficiat Dimitri!

# VLAAMS KAMPIOENSCHAP ALLE CATEGORIEËN INDOOR

Bert Muyldermans weet wel hoe je een wedstrijd spannend kan maken! Met een paar supporters stonden we samen nagelbijtend te kijken naar zijn wedstrijd. Hij stond, voor de wedstrijd, als eerste gerangschikt maar dat wil nooit iets zeggen! Na 3 ongedige pogingen ging de ballustrade van de tribune er bijna aan... Maar omdat ze maar met 8 waren kon Bert "rustig" zijn wedstrijd verder zetten. De 4e poging was dan eindelijk goed! Maar nog niet goed genoeg voor het goud... De 5e poging naderde hij zelfs op 1cm na van het goud! Na een stevige peptalk kon Bert er dan weer tegen aan, 6e poging alles of niets! En het was duidelijk alles, met een sprong van 13m86 veroverde hij duidelijk het GOUD in het hinkstapspringen!



Tijdens Bert zijn wedstrijd kwam Fabiano Kalandula ook in actie maar dan bij het hoogspringen. Na zijn prachtige prestatie op het PK met een sprong van 2m00 wou hij het even goed doen op dit kampioenschap. Maar hij heeft te veel zijn best willen doen waardoor hij strandde op 1m85 op een 10e plaats... Vandaag was het voor de ervaring en je zal er zeker weten sterker uitkomen!

Na het behalen van het eerste goud stond Sara Segers dan aan de start van de 800m. Met een tijd van 2:10.94 werd ze 3e. *"Het belangrijkste aan de race was dat ik niet ben stilgevallen"* verklaarde ze achteraf.

De laatste spartaan die in actie kwam was Kenny Deflem. Hij snelde naar een tijd van 51.90 op de 400m waarmee hij 14e werd.

Proficiat van de reporter ter plaats!

<b>Naam</b>	<b>Categorië</b>	<b>Geboortejaar</b>	<b>Proef</b>	<b>Prestatie</b>	<b>Plaats</b>	
<b>Bert Muyldermans</b>	<b>Master M35</b>	<b>1978</b>	<b>Hinkstapspringen</b>	<b>13m86</b>	<b>KvV1</b>	<b>CR</b>
<b>Sara Segers</b>	<b>Senior</b>	<b>1985</b>	<b>800m</b>	<b>2:10.94</b>	<b>KvV3</b>	<b>CR</b>
<b>Fabiano Kalandula</b>	<b>Junior</b>	<b>1996</b>	<b>Hoog</b>	<b>1m85</b>	<b>10e</b>	
<b>Kenny Deflem</b>	<b>Senior</b>	<b>1992</b>	<b>400m</b>	<b>51.90</b>	<b>14e</b>	





# BELGISCH KAMPIOENSCHAP AC INDOOR



Hieronder vind je de Sparta uitslagen :

<b>Naam</b>	<b>Categorië</b>	<b>Geboortejaar</b>	<b>Proef</b>	<b>Prestatie</b>	<b>Plaats</b>
<b>Bert Muyldermans</b>	<b>M35</b>	<b>1978</b>	<b>HSS</b>	<b>13m84</b>	<b>7<sup>e</sup></b>
<b>Kenny Deflem</b>	<b>Sen</b>	<b>1992</b>	<b>400m</b>	<b>52.04</b>	<b>22<sup>e</sup></b>
<b>Fabiano Kalandula</b>	<b>Jun</b>	<b>1996</b>	<b>Hoog</b>	<b>1m90</b>	<b>7<sup>e</sup></b>

Sara Segers meldde zich ziek af.

# BELGISCH KAMPIOENSCHAP CAD/SCHOL INDOOR



Beide mannen blikken tevreden terug op dit kampioenschap. Alleen jammer dat Dimitri zijn 1e horde raakte in de finale of anders had het misschien helemaal anders kunnen aflopen...

Hieronder een overzicht van de prestatie's :

Belgisch kampioenschap Cad/Schol 02/03/2014 GENT

<b>Naam</b>	<b>Categorië</b>	<b>Geboortejaar</b>	<b>Proef</b>	<b>Prestatie</b>	<b>Plaats</b>	
<b>Sebastiaan Roelants</b>	<b>Scholier</b>	<b>1997</b>	<b>60H reeksen</b>	<b>8.52</b>	<b>6e</b>	
<b>Dimitri Montilla</b>	<b>Scholier</b>	<b>1997</b>	<b>60H reeksen</b>	<b>8.51</b>	<b>5e</b>	
<b>Sebastiaan Roelants</b>	<b>Scholier</b>	<b>1997</b>	<b>60H Finale</b>	<b>8.48</b>	<b>5e</b>	<b>CR</b>
<b>Dimitri Montilla</b>	<b>Scholier</b>	<b>1997</b>	<b>60H Finale</b>	<b>8.62</b>	<b>7e</b>	
<b>Dimitri Montilla</b>	<b>Scholier</b>	<b>1997</b>	<b>Ver</b>	<b>6m46</b>	<b>5e</b>	<b>CR</b>

Proficiat!

# BELGISCH KAMPIOENSCHAP JUN/BEL INDOOR

Hieronder vind je de andere resultaten van de spartanen :



Belgisch kampioenschap Jun/Bel 01/03/2013 GENT

<b>Naam</b>	<b>Categorië</b>	<b>Geboortejaar</b>	<b>Proef</b>	<b>Prestatie</b>	<b>Plaats</b>	
<b>Vanessa Sterckendries</b>	<b>Junior</b>	<b>1995</b>	<b>Kogel</b>	<b>12m96</b>	<b>BK2</b>	<b>CR</b>
<b>Fabiano Kalandula</b>	<b>Junior</b>	<b>1996</b>	<b>Hoog</b>	<b>1m91</b>	<b>5e</b>	
<b>Kenny Deflem</b>	<b>Beloften</b>	<b>1992</b>	<b>60m</b>	<b>7.33</b>	<b>9e</b>	
<b>Kenny Deflem</b>	<b>Beloften</b>	<b>1992</b>	<b>200m</b>	<b>23.43</b>	<b>12e</b>	



# BELGISCH KAMPIOENSCHAP VELDLOOP

Hieronder vind je de prestaties :



Belgische kampioenschap Veldloop 09/03/2014 WACHTEBEKE

<b>Naam</b>	<b>Categorië</b>	<b>Geboortejaar</b>	<b>Proef</b>	<b>Prestatie</b>	<b>Plaats</b>
<b>Sara Segers</b>	<b>Senior</b>	<b>1985</b>	<b>Korte cross 3000m</b>	<b>11:06</b>	<b>18e</b>
<b>David Verreect</b>	<b>Senior</b>	<b>1986</b>	<b>10500m</b>	<b>-</b>	<b>73e</b>

Proficiat!

# BELGISCH KAMPIOENSCHAP MASTERS INDOOR

Hieronder een overzicht van de prestaties :



Belgisch kampioenschap masters 08/03/2014 GENT

Naam	Categorië	Geboortejaar	Proef	Prestatie	Plaats	
Bert Muyltermans	Master M35	1978	Ver	6m32	BK1	CR
Bert Muyltermans	Master M35	1978	Hinkstapspringen	13m48	BK1	
Frans Nevens	Master M70	1940	60m	12.28	BK1	
Frans Nevens	Master M70	1940	200m	39.28	BK1	
André Strubbe	Master M85	1928	60m	12.94	BK1	
André Strubbe	Master M85	1928	200m	56.20	BK1	
Myriam Geerts	Master W45	1966	Kogel	9m39	BK2	
Yvette van Dam	Master W40	1969	Kogel	5m85		
Thierry Pauwels	Master M45	1968	200m	27.73		



# PROVINCIAAL KAMPIOENSCHAP OUTDOOR 2014

Hieronder de prestaties van de Spartanen :



Provinciaal kampioenschap 26-27/04/2014 TIENEN

<b>Naam</b>	<b>Categorië</b>	<b>Geboortejaar</b>	<b>Proef</b>	<b>Prestatie</b>	<b>Plaats</b>
Fabiano Kalandula	Junior	1996	Hoog	1m86	PK1
Vanessa Sterckendries	Junior	1995	Discus	43m21	PK1
Vanessa Sterckendries	Junior	1995	Kogel	12m73	PK1
Dimitri Montilla	Scholier	1998	Ver	6m17	PK1
Bert Muijldermans	Senior	1978	Hinkstap	13m41	PK1
Fabiano Kalandula	Junior	1996	200m	24.23	PK2
Dimitri Montilla	Scholier	1998	Hoog	1m77	PK2
Dimitri Montilla	Scholier	1998	Discus	43m70	PK2
Bert Muijldermans	Senior	1978	Ver	6m11	PK2
Myriam Geerts	Senior	1966	Discus	31m44	PK2
Sara Segers	Senior	1995	800m	2:15.64	PK2
Jari Van Lindt	Scholier	1998	Kogel	10m51	PK2
Kenny Deflem	Senior	1992	100m FINALE	11.50	PK3
Jari Van Lindt	Scholier	1998	Hoog	1m71	PK3
Dimitri Montilla	Scholier	1998	Speer	41m37	PK3
Kevin Van Havere	Senior	1981	Speer	35m01	PK3
Kenny Deflem	Senior	1992	100m REEKSEN	11.51	Geplaatst
Bjorn Janssens	Senior	1993	100m REEKSEN	11.72	Geplaatst
Davina Thonus	Senior	1990	400m	64.88	5e
Mopide Kissoca Alexandre	Scholier	1997	Ver	5m02	5e
Myriam Geerts	Senior	1966	Kogel	9m04	5e
Joran Van Lindt	Cadet	2000	Kogel	8m25	6e
Joanne Schalckens	Senior	1989	Ver	3m83	6e
Jente Van Lindt	Junior	1995	100m FINALE	12.59	7e
Bjorn Janssens	Senior	1993	100m FINALE	12.08	7e
Kenny Deflem	Senior	1992	200m	23.69	7e
Joran Van Lindt	Cadet	2000	Discus	19m29	8e
Jente Van Lindt	Junior	1995	200m	25.44	9e
Mopide Kissoca Alexandre	Scholier	1997	200m	26.94	10e
Jayson Jonckers	Senior	1990	200m	25.49	13e
Mopide Kissoca Alexandre	Scholier	1997	100m REEKSEN	13.25	17e

Proficiat aan iedereen!!!

Vanessa

# BELGISCH KAMPIOENSCHAP MARATHON VISÉ

Hieronder vind je een verslag van een fiere trainer Frans Mattens :



## Sara Janssens start in de Maasmarathon 2014 te Visé

Een voorbereiding met vele trainingskilometers...

De voornemens waren duidelijk, die magische grens van de 3u30' eindelijk door te breken. Na talloze keren met deze eindtijd te hebben geflirt, moest het er eens van komen en met die gedachte startte Sara de Marathon.

Een week voor de start zag het er eigenlijk niet zo gunstig uit, de weersvoorspellingen waren alles behalve optimaal, veel regen met een windkracht tot 5 beaufort.

Maar de marathon was gepland en om 8u 's morgens waren we paraat om het startnummer af te halen en ons klaar te maken voor de start van het Belgische Kampioenschap Marathon.

Nog een uurtje en het was zover, de start werd gegeven en weg was Sara voor een tocht van 42.195 km. Na 2.5 km zag ik Sara voor het eerst passeren, vervolgens werd het nagelbijten tot km 12, vooraleer ik haar terug zag.

Vanaf dat punt waren begeleiders met de fiets (ik met de elektrische versie van het rijwiel deze keer, om te kunnen volgen J) toegelaten en daar zag ik ze in de groep van 3u30' mee in de kopgroep lopen.

Snel de fiets en batterij opgezet en tot bij haar gereden.

Meteen ging de duim omhoog, wat het duidelijke teken was dat alles goed ging. Toen al, was ik er van overtuigd dat alles goed ging uitdraaien, de tempomakers liepen kilometers van 4'40"- 4'45" gedragen door de wind, richting Maastricht.

Daar aangekomen en het ½ marathontpunt gepasseerd had Sara er genoeg van om samen met de tempomakers te lopen en ging ze er op haar eentje vandoor.

In haar ondertussen gekende stijl, liep ze van de één naar de andere loper die aan het vechten was tegen de sterkte van de hevige wind, Maar daar maakte Sara zich niet druk om. Km voor Km snelde ze de anderen voorbij. Het tempo zwakte niet af, wat een goed teken was om die 3u30' te doorbreken. Op Km 30 hadden we 8' voorsprong op dat schema, maar iemand die de Maasmarathon kent weet dat de laatste 4 km steeds opwaarts verlopen, en in dit geval nog met veel wind pal op kop. Maar tot km 39 was alles nog picobello en kon het tempo worden bewaard. In de laatste km hebben we iets toegegeven, ook mede door een politie agent die onduidelijk was en daardoor de verkeerde weg aanduidde waardoor Sara stil stond en zich weer moest ingang zetten en dit op minder als 1 km van de aankomst streep. Iedereen weet die ooit een marathon liep, dat dan alles zwaar wordt en pijn doet. Maar dit was snel vergeten, eens je de eindtijd kon aflezen.

Zeker als er 3u23' staat aangeduid op de klok, en je met deze tijd Vice Kampioen van België wordt in je leeftijd categorie.

Wat kunnen we dan nog meer zeggen dan: Dikke proficiat Sara .

Je bent een sterke vrouw met een ijzersterk karakter!

We zijn fier op jou.

# PROVINCIAAL KAMPIOENSCHAP HAMER 2014



Provinciaal kampioenschap hamerslingeren 01/06/2014 VILVOORDE

<b>Naam</b>	<b>Categorië</b>	<b>Geboortejaar</b>	<b>Proef</b>	<b>Prestatie</b>	<b>Plaats</b>
<b>Vanessa Sterckendries</b>	<b>Junior</b>	<b>1995</b>	<b>Hamer</b>	<b>58m32</b>	<b>PK1</b>
<b>Myriam Geerts</b>	<b>Master W45</b>	<b>1966</b>	<b>Hamer</b>	<b>25m11</b>	<b>PK1</b>
<b>Jente Van Lindt</b>	<b>Junior</b>	<b>1995</b>	<b>Hamer</b>	<b>10m53</b>	<b>PK1</b>
<b>Frans Nevens</b>	<b>Master M70</b>	<b>1940</b>	<b>Hamer</b>	<b>19m47</b>	<b>PK3</b>

Proficiat!

# INTERCLUB MASTERS HEREN MERKSEM



*Masters heren promoveren naar 3e Landelijke...!!!*

Individuele uitslagen volgen later wegens gebrek aan uitslag van de organiserende club!!!



# WK TICKET VOOR VANESSA IS BINNEN!!!!



Nadat ze al eind april amper 1cm tekort kwam voor de gevraagde 59m75 was het dan eindelijk raak in Eeklo! Met een worp van 59m98, nu amper 2cm van de 60m, kan ze eindelijk haar koffers pakken richting Eugene, Oregon USA! Wij wensen Vanessa alvast heel veel succes op het wereldkampioenschap dat doorgaat van 22/07 tot 27/07!

=>Vanessa samen met haar trainer Eddy Dhaenens.

# BELGISCH KAMPIOENSCHAP MASTERS 14-15/06/2014



Bekijk hier hun resultaten :

Belgisch kampioenschap masters 14-15/06/2014 LEBBEKE

<b>Naam</b>	<b>Categorië</b>	<b>Geboortejaar</b>	<b>Proef</b>	<b>Prestatie</b>	<b>Plaats</b>
<b>Myriam Geerts</b>	<b>Master W45</b>	<b>1966</b>	<b>discus</b>	<b>32m55</b>	<b>BK1</b>
<b>André Strubbe</b>	<b>Master M85</b>	<b>1928</b>	<b>100m</b>	<b>19.51</b>	<b>BK1</b>
<b>André Strubbe</b>	<b>Master M85</b>	<b>1928</b>	<b>200m</b>	<b>42.92</b>	<b>BK1</b>
<b>Robert Feron</b>	<b>Master M60</b>	<b>1953</b>	<b>Hoog</b>	<b>1m30</b>	<b>BK1</b>
<b>Bert Muyltermans</b>	<b>Master</b>	<b>1978</b>	<b>Hinkstap</b>	<b>13m18</b>	<b>BK1</b>
<b>Bert Muyltermans</b>	<b>Master</b>	<b>1978</b>	<b>Ver</b>	<b>6m19</b>	<b>BK1</b>
<b>Myriam Geerts</b>	<b>Master W45</b>	<b>1966</b>	<b>Kogel</b>	<b>9m27</b>	<b>BK2</b>
<b>Frans Nevens</b>	<b>Master M70</b>	<b>1940</b>	<b>200m</b>	<b>40.11</b>	<b>BK3</b>
<b>Robert Feron</b>	<b>Master M60</b>	<b>1953</b>	<b>Speer</b>	<b>26m91</b>	<b>BK3</b>
<b>Thierry Pauwels</b>	<b>Master M45</b>	<b>1968</b>	<b>200m</b>	<b>26.64</b>	<b>10e</b>
<b>Frans Nevens</b>	<b>Master M70</b>	<b>1940</b>	<b>100m</b>	<b>20.01</b>	<b>4e</b>
<b>Frans Nevens</b>	<b>Master M70</b>	<b>1940</b>	<b>400m</b>	<b>DNF</b>	<b>-</b>
<b>Frans Nevens</b>	<b>Master M70</b>	<b>1940</b>	<b>ver</b>	<b>1m79</b>	<b>4e</b>
<b>Robert Feron</b>	<b>Master M60</b>	<b>1953</b>	<b>kogel</b>	<b>8m67</b>	<b>7e</b>
<b>Leo Bollen</b>	<b>Master M55</b>	<b>1954</b>	<b>Discus</b>	<b>31m18</b>	<b>6e</b>



# ROAD TO OREGON : GRENS 60M OVERSCHREDEN!

Het Junioren-Gala in het Duitse Mannheim is zowat de laatste kans voor de junioren om zich te plaatsen voor een internationaal kampioenschap. Hier komen zowat alle nationaliteiten bij elkaar om te strijden voor een laatste ticket richting het wereldkampioenschap in Eugene. Voor Vanessa was dit niet meer nodig omdat ze zich al wist te plaatsen twee weken geleden in Eeklo met een worp van 59m98. Mannheim is één van de meest prestigieuze wedstrijden in de wereld voor de junioren. Hieronder een verslag van Vanessa zelf :

Om 14uur stonden we allemaal samen te wachten aan het eurovolleycentrum van Vilvoorde op de bus. "Ja als het diezelfde busschauffeur is van vorig jaar kunnen we lang wachten!". Met een kwartiertje vertraging zijn we dan vertrokken richting Boutersem, tweede opstapplaats. Met filletje op de Brusselse ring zijn we weer een halfuur verloren geraakt... Met een busrit van 7uur kwamen we dan eindelijk aan in Mannheim waar we onmiddellijk eten kregen van de plaatselijke atletiekclub. Daar kregen we dan te horen dat er geen kamers genoeg zijn!!! Met de nodige onderhandelingen van de begeleiders hadden we dan toch een kamer! De werpers werden in een ander hotel te slapen gelegd, lekker rustig :). Om 23u30 lag ik dan eindelijk in mijn bed! Na elk uur van de nacht te zien te hebben op de klok ging dan de wekker af om 8u, dus een korte nacht! Niet in het voordeel van een atleet... Wat een slechte rot nacht was me dat!! Na het ontbijt was het de spullen pakken voor hamer en de Shuttlebus nemen naar het stadion. Eens daar was het zoeken naar de andere Belgen die dan de nacht hadden doorgebracht in een ander hotel maar er was geen Belg te bespeuren... Blijkbaar waren er geen Shuttlebussen aan hun hotel! Een ramp want mijn nationaal wedstrijdtruitje moest ik nog krijgen! Uiteindelijk heeft Ilse, de begeleider, een taxi genomen naar de piste dus had ik nog op tijd mijn truitje :). Daarna moest mijn materiaal nog gewogen en gemeten worden. Spannend want vorig jaar werd mijn hamer en discus nog afgekeurd en het was dezelfde meneer van toen! Uiteindelijk werd het allemaal goedgekeurd en kon ik met een gerust hart gaan opwarmen. Dat laatste moest ook op tijd gebeuren want ik moest drie kwartier op voorhand in de Callroom zijn, een goede les voor in Eugene. Na de opwarming moest ik dan naar de callroom, opgepast want niet alles mocht daar mee naar binnen. Zoals alle elektronische apparaten moest ik afgeven aan begeleider Ronald. Er stonden zelfs ToiToi toiletten zodat je daar nog naar toilet kon gaan omdat je de callroom niet mocht verlaten! Allemaal heel professioneel ;). Daar binnen hebben we 10 min moeten wachten, net genoeg tijd om mijn werpschoenen aan te doen en mijn vinger in te tapen. Daarna kwam een jury ons halen en werden we onder begeleiding naar de hamerstand gebracht. Tassen droppen onder de paraplu omdat het wat aan het druppelen was en dan de hamer nemen en ingooien. Iedere deelnemer kreeg 2 inworpen, niet veel maar dat is nu eenmaal van toepassing op zo'n wedstrijd. Na de eerste inworp had ik al meteen gevoeld dat het een heel goede cirkel was om in te draaien. Tweede inworp was een verre 59m "Komt goed" heb ik onmiddellijk gedacht! Maar dan ineens begon het daar te regenen gevolg cirkel was helemaal nat... Dus moet je snel je knop in je hoofd kunnen omdraaien en vooral niet denken de cirkel is glad en ik ga vallen... Eerste worp was dan een echte ramp... Recht tegen de paal van de kooi! Een nulworp... En dan begint het mentale gedeelte, zou ik misschien iets trager moeten beginnen of juist niet? Gewoon doorgaan? Maar dan val ik misschien? Ik neem een vod mee in de cirkel, slorp het water een beetje weg en dan gaan. Zo gezegd zo gedaan en dan was het bingo, een worp van 59m52. Op dat moment de beste worp van de wedstrijd en kreeg volop applaus :). Daarna gewoon zo verder doen was de boodschap! De 3e worp was zelfs nog veel beter! Maar doordat ik mijn blok niet had gezet is de hamer buiten de sector gevlogen richting 62m! Zoooo jammer!!! Maar de wedstrijd was nog niet gedaan! Met nog een constante 4e en 5e worp, 59m81 en 59m66 was de laatste worp raak. Met een krachtige schreeuw zag ik mijn hamer voorbij de 60m vliegen! "WOOW dat kan niet zijn zeker??" Toen hoorde ik de jury roepen : sechzig Meter... En toen wist ik al genoeg! Ik vloog naar Ronald en mijn supporters, het geluk kon niet op! Zelfs het publiek was onder den indruk en ze bedankte me voor deze mooie wedstrijd! Eindelijk de 60m JIPPIIIIII :D! En ik werd tweede op die wedstrijd, super gewoon! Later in het hotel kreeg ik nog een cola van Ronald voor mijn prestatie, en die heeft zeker gesmaakt :) De volgende wedstrijd is het wereldkampioenschap, nu mijn valiesje maken want 16juli is het zover... Richting USA :D



# KVV MEERKAMPEN 02-03/08/2014



Hieronder vindt u een overzicht van onze spartanen :

Naam	Proef	Prestatie	Punten
Dimitri Montilla	100m	11.76	699p
	Ver	6m05	597p
	Kogel	13m22	681p
	Pss	4m00	617p
	400m	54.45	621p
	110mH	15.11	836p
	Discus	41m42	693p
	Hoog	1m91	723p
	Speer	43m53	493p
	1500m	5:00.28	558p
Puntentotaal			6518p <b>KvV3</b>
Naam	Proef	Prestatie	Punten
Jari Van Lindt	100m	12.76	509p
	Ver	5m14	409p
	Kogel	9m62	463p
	Pss	GP	0p
	400m	63.46	303p
	110mH	18.95	437p
	Discus	24m74	362p
	Hoog	1m70	544p
	Speer	26m07	244p
	1500m	5:48.81	312p
Puntentotaal			3583p <b>PL15</b>
Naam	Proef	Prestatie	Punten
Joran Van Lindt	100m	14.13	294p
	Ver	4m45	281p
	Kogel	8m47	394p
	Hoog	1m40	317p
	100mH	20.42	273p
	Pss	GP	0p
	Speer	23m18	204p
	1000m	3:39.35	331p
Puntentotaal			2094p <b>PL12</b>

# VLAAMS KAMPIOENSCHAP CAD/SCHOL OUTDOOR



Hieronder vind je de verdere uitslagen van onze spartanen :

Naam	Proef	Prestatie	Plaats
Sebastiaan Roelants	100m REEKSEN	11.72	6 <sup>e</sup>
	100m FINALE	11.69	5 <sup>e</sup>
	<b>110mH RF</b>	<b>14.88</b>	<b>KvV2</b>
Dimitri Montilla	110mH RF	15.04	4 <sup>e</sup>
	Hoog	1m75	8e

# BELGISCH KAMPIOENSCHAP MEERKAMP 2014



Een meerkamp PR en bijna de kaap van 7000punten! Het doel voor volgend jaar ligt ook al vast voor Dimitri : het WK scholieren in Colombia. Wij wensen Dimitri alvast veel succes toe!! Hieronder vind je een schema van zijn meerkamp :

<b>Naam</b>	<b>Proef</b>	<b>Prestatie</b>	<b>Punten</b>
Dimitri Montilla	100m	11.84	683p
	Ver	6m36	666p
	Kogel	13m78	715p
	Hoog	1m88	696p
	400m	54.58	616p
	110mh	14.94	857p
	Discus	46m39	796p
	Polsstok	4m10	645p
	Speer	42m33	476p
	1500m	4:54.23	593p
Puntentotaal :	<b>6743p BK2!!</b>		

Proficiat Dimi!

# BELGISCH KAMPIOENSCHAP CAD/SCHOL 2014



Knappe prestatie's van onze twee scholieren Sebastiaan en Dimitri. Met twee atleten twee podiumplekken en 2 finaleplaatsen behalen! hieronder de uitslagen van onze twee spartanen en enkele actiefoto's :

Naam	Proef	Prestatie	Plaats
Sebastiaan Roelants	100m REEKSEN	11.35	7 <sup>e</sup>
	100m FINALE	11.35	7 <sup>e</sup>
	110mH REEKSEN	14.66	2 <sup>e</sup>
	<b>110mH FINALE</b>	<b>14.55</b>	<b>BK2</b>
Dimitri Montilla	110mH REEKSEN	14.77	3 <sup>e</sup>
	110mH FINALE	14.82	4 <sup>e</sup>
	<b>Hoog</b>	<b>1m91</b>	<b>BK3</b>



# VLAAMS EN BELGISCH KAMPIOENSCHAP MEERKAMP

Met een puntentotaal van 4891 wordt hij 3e op het Vlaams en Belgisch kampioenschap, breekt hiermee 4 individuele clubrecords alsook het algemene puntentotaal. Hieronder een overzicht van zijn tweedaagse in Gent :



<b>Proef</b>	<b>Prestatie</b>	<b>Punten</b>	
60m	7.60	681p	
Ver	6m26	644p	
Kogel	13m80	716p	
Polsstokspringen	3m90	590p	<b>CR</b>
60H	8.46	869p	<b>CR</b>
Hoog	1m85	670p	<b>CR</b>
1000m	2:54.29	721p	<b>CR</b>
Puntentotaal		4891p	<b>CR</b>

Proficiat Dimil! :)

# BELGISCH KAMPIOENSCHAP JUN/BEL OUTDOOR



Het was even stressen voor Vanessa en de supporters van dienst... Na twee ongeldige pogingen en 9 deelnemers moest en zou Vanessa haar 3e worp geldig moeten gooien om nog te kunnen strijden voor goud. Met wind die constant draaide van richting was het geen gemakkelijke opdracht! Maar een voorzichtige 3e worp van 41m63 viel de discus binnen! Wat een opluchting! Daarna kon Vanessa chillekes doorgaan, dat zag je ook meteen aan de afstand. Uiteindelijk veroverde ze de gouden plak in een worp van 45m98. *"Ik draag mijn goud op aan voorzitter François Polspoel. Hij zit met een longembolie en in tumor in zijn hoofd. Onlangs werd hij weer in het ziekenhuis opgenomen voor bestralingen"* klonk het achteraf. Bij het kogelstoten haalde ze zilver in een worp van 12m32.

<b>Naam</b>	<b>Proef</b>	<b>Prestatie</b>	<b>Plaats</b>
Vanessa Sterckendries	<b>Discus</b>	<b>45m98</b>	<b>BK1</b>
	<b>Kogel</b>	<b>12m32</b>	<b>BK2</b>



# MASTERS INTERLAND 2014 TRIER



Een verslag van Myriam zelf :

Toen het programma bekend werd voor de interland tussen Duitsland, Frankrijk en België wist ik al meteen dat ik niet op een selectie moest hopen want discussie, dat al jaren geprogrammeerd staat, was ineens geschrapt en vervangen door speerwerpen. Op kogel moest ik ook al niet hopen, omdat m'n aanglij-beweging sinds m'n knie-operatie in 2013 niet meer lukt. Dat noemt men oud worden zeker!!!

Ondertussen verlopen maanden, weken en dagen en opeens 5 dagen voor de afreis kreeg ik bericht dat ik toch mocht deelnemen aan het kogelstoten. En zelfs op donderdag vroeg men mij om "eventueel" in te vallen voor het speerwerpen. Zo gezegd, zo gedaan.... Zaterdag verzamelen op de carpoolparking van Strombeek-Bever om 9u. Op z'n Belgisch al met 30 min vertraging vertrokken met nog 2 tussenstops op de E411 voor enkele Waalse atleten op te laden. Op de bus kregen we een T-shirt van de Bond zodat elke Belg eindelijk eens hetzelfde truitje had, wat jaren al anders is geweest. De definitieve selectie werd ook nog eens overlopen met het tijdschema, en daar kreeg ik te horen dat ik ook nog moest speerwerpen. Rond 13u30 arriveerden we dan in het warme (+/- 27°) Duitse stadje Trier en enkele minuten later aan het Mosel Stadion. Om 14u00 volgde dan de plechtige opening met de volksliederen van elk land, de Fransen en Duitsers zongen heel Trier bij mekaar en bij het Belgische lied was het ijsig stil. Misschien kunnen ze ons beter de tekst in handen geven op de bus zodat we kunnen oefenen tijdens de rit. M'n eerste proef het speerwerpen niet echt m'n ding, maar wat doe je als atleet om je land uit nood te helpen of mag m'n hier spreken van vaderlandse plicht. Ik stond zelfs niet op de startlijst en heb dan m'n beste Duits moeten bovenhalen en uiteindelijk moest ik dan zelf m'n naam noteren op de lijst. M'n moed zakte al in m'n schoenen als die Duitsers bij het inwerpen al los over de 35m wierpen. Al een geluk dat er maar 3 landen meedoen met elk 2 deelnemers zodat iedereen 6 pogingen heeft. Even m'n knop omgedraaid en dan maar werpen met die speer. Ik haalde alles uit de kast maar niks lukte (wat wil je als je zo laat wordt verwittigd en dan zonder speertraining) maar toch belandde m'n speer zesmaal op een zakdoek van elke worp. Ik had zowaar m'n record voor dit seizoen maar bengelde ver achter de rest aan en scoorde amper 1puntje. Veel tijd om te recupereren had ik niet want ik werd al verwacht aan de kogelstand, die plaatsvond buiten het stadion. Eindelijk hadden we daar toch wat schaduw en na 3 worpen stond ik zelfs 4<sup>e</sup>, m'n Belgisch maatje en een Française hield ik echter achter me, tot de laatste worp dat die zwarte Française me toch nog een punt afsnoepde. De wedstrijd is pas gedaan na 6 worpen hé, al was ik toch wat ontgoocheld daardoor maar wel tevreden met m'n afstand. Plicht volbracht en dan afkoelen onder een frisse douche wat deugd deed na zo'n warme dag. Na de wedstrijden werden de trofeeën uitgedeeld en daaruit bleek weeral eens dat Duitsland en Frankrijk veel te sterk is voor ons Belgenland. Zoals elk jaar werden we dan verwacht voor het diner en de heerlijke Moeselwijn en om 21u20 vertrok de bus richting België. Iedereen was precies een beetje gemoeseld van de wijn want sommige hadden blijkbaar nood om hun roes uit te slapen. Eens we de Belgische grens overstaken, belandden we in een hevig onweer en véél regen.... welkom in België. Omstreeks 00u30 (we waren zelfs te vroeg, aankomst was voorzien om 01u00) arriveerden we in Strombeek-Bever en dan vlug richting Leuven om daar m'n bed in te duiken want de volgende dag moest ik weer paraat staan voor de volgende hamerwedstrijd van Vanessa in Turnhout. Volgend jaar zal de interland doorgaan te Dampicourt op de vernieuwde piste....hopelijk mag ik dan weer rekenen op een zoveelste (ben ondertussen de tel kwijt geraakt) Belgische selectie.

Myriam

# VLAAMS EN PROVINCIAAL KAMPIOENSCHAP MASTERS



Hieronder vind je een overzicht van de prestatie's :

<b>Naam</b>	<b>Categorie</b>	<b>Proef</b>	<b>Prestatie</b>	<b>Plaats</b>
Bert Muyltermans	M35	Ver	6m11	KVV1 & PK1
		Hinkstap	13m44	KVV1 & PK1
Myriam Geerts	W45	Discus	28m96	KVV1 & PK1
		Kogel	9m22	KVV1 & PK1
Leo Bollen	M60	Discus	34m24	KVV1 & PK1
		Kogel	8m75	KVV4 & PK1
Yvette van Dam	W40	Kogel	5m89	KVV4 & PK1
		Speer	14m70	KVV3 & PK1
Frans Nevens	M70	100m	24.40	KVV2 & PK1
		200m	46.33	KVV2 & PK1
André Strubbe	M85	100m	20.05	KVV1 & PK1
		200m	46.54	KVV1 & PK1

# DESCENTE DE LA LESSE 2014

 Geschreven door Sandra Moons



Zondagochtend, 31 augustus. 7u, de wekker. En de zon!

Gelukkig maar, want we zouden naar Dinant gaan, om te gaan supporteren voor die 6 moedige Spartanen (allez ja, eentje is een bekans aangetrouwde VAC'er ;) ) die de Descente de la Lesse gingen lopen.

Dus wijlle weg. Tussen Wavre en Namur dook de zon echter onder, en kregen we regen. Zucht, en blaas, maar we waren nu toch op weg, dus wijlle verder!

Aangekomen in Dinant bleek het weer nog altijd niet beter. Druppelen, maar het zag er nog erg dreigend uit. Snel maar naar de startplaats dus! Echter, snel bleek niet snel genoeg, want het kwam al gauw met bakken gelijk uit de lucht! En dan houdt zo'n softshell-jasje wel wat regen tegen, maar een hele hoosbui, dat is natuurlijk nog wat anders. Om van de voeten nog maar te zwijgen. Ja, die staken in sportschoenen. En neen, ik wéét dat die niet waterdicht zijn! Maar gemakkelijk! Gemakkelijk!

Enfin, wijllie - mét natte voeten - door. Eenmaal aangekomen waren de lopers al vertrokken, dus er restte ons niets anders dan ons te warmen met wat (slappe) koffie.

Gelukkig werd het 3 kwartier later toch wat droger. Tijd om op stap te gaan, en de joggers tegemoet te lopen! De eersten die we echter tegenkwamen, waren de die-hardsupporters Pascale en Anita. Ja, hun mannen waren goed gestart, en de rest ook! Eentje wel met snot in de neus en pijn in het hoofd (en dit keer niet van 'den alcool'), maar hij was toch onderweg.

En ja hoor! Hij kwam aan! Mister Marc Morray! Op 1 boke met choco en 2 Dafalgan's had hij toch maar weer schoon de zware 13km van de Descente uitgelopen!

Hetzelfde voor Mister Peter Van den Broeck, Mister Lode Dries, Mister Albert Witvrouw, en de enige dame in het gezelschap, Misses Lorien Schroven.

Douchen was voor dit 5-tal wel aangewezen. De modderduivels! Enkelen hadden het zelfs gewaagd de modder wat van dichterbij te gaan uitdagen!

Daarna was het wachten op Lucas, die de halve marathon aangevat had, op dit loodzware parcours! Met 1.31.02 en een 20e plaats hoeft het geen betoog dat dit een schitterend resultaat is!

Alle resultaten op een rijtje:

## 21km

20. Lucas Moray 1.31.02

## 13km

60. Marc Moray 1.07.41

66. Peter Van den Broeck 1.08.26

167. Lode Dries 1.19.37

211. Lorien Schroven 1.23.11


286. Albert Witvrouw 1.30.39

Denk u nu, na het lezen van dit verslagje: 'hey, ik heb ook een leuke jogging gelopen, ik wil daar ook wel iets over kwijt!' Wel, laat het mij weten, en ik gooi het voor jou op de site!

Doen!

Sandra (altijd bereikbaar via [sandra\\_moons@hotmail.com](mailto:sandra_moons@hotmail.com) )

# DWARS DOOR MECHELEN

 Geschreven door Sandra Moons



28 september 2014, eindelijk was het zover!

De dag waarvoor ze al maanden aan het trainen was. Tara De Lange, dochter van Johan, zou, Dwars door Mechelen, haar eerste 5km lopen.

Niet onbelangrijk was ook dat ze gesponserd liep, ten voordele van haar scoutsgroep.

's Ochtends bleek dat ze toch wel "een beetje" nerveus was. Veel eten ging er niet in, en het toilet werd met regelmaat bezocht.

En toen was het plots zo ver! De start was in De Nekker, en na het wisselen van haar T-shirt en het opspelden van haar nummer, was het écht menens.

Onder begeleiding van papa ging ze van start. Niet te snel, tempo houden... voordeel van met papa te lopen is dat ze permanent gecoacht werd. Tijdig drinken, niet onbelangrijk, want het was écht wel heel erg warm om te lopen, 24° zo ongeveer. En dat voor een late septemberdag!

31 minuten later bereikte ze, een beetje wankel op de benen, samen met papa de finish. Benen omhoog en een AA-drankje verhielpen de flauwte, en daarna mocht de juffrouw nog op interview bij een journalist.

Ook Peter van Den Broeck, Nadine Duron, Sara Janssens en Anita Vandam tekenden present, maar dan op de 10km. Hun resultaten :

Sara: 45m18s

Peter: 47m23s

Nadine: 52m30s

Anita: 01u06m23s

# BELGISCH KAMPIOENSCHAP HAMERSLINGEREN

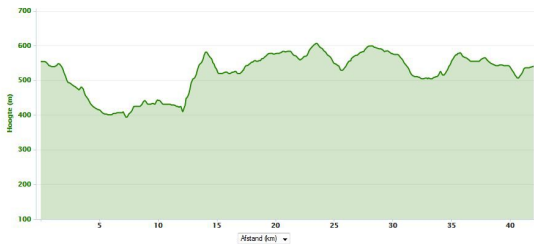
Zondag 28/09, het laatste outdoor kampioenschap van het seizoen 2014. Hierbij kon Vanessa haar favorietenrol voor de 4e keer op rij waar maken. De nummer acht van het afgelopen WKu20 in Eugene hamerde haar hamer 59m09 ver, een voorsprong van 14m op de tweede. Aanvankelijk had ze gehoopt op een 60m, maar die kwam er spijtig genoeg niet uit.



Naam	Proef	Prestatie	Plaats
Vanessa Sterckendries	Hamer	59m09	BK1

## Monschau marathon 2014

Begin dit jaar besloot ik de marathon van Monschau in mijn planning op te nemen. Het gevarieerde parcours, de goede organisatie en de nabijheid waren de belangrijkste redenen.



Als de wedstrijd nabij kwam, was het tijd om een doel vast te leggen. Enerzijds zou het een lange training worden met het oog op "La Provinciale", een natuurloop van 46km in de buurt van St.-Hubert, anderzijds wou ik mijn tijd van vorig jaar 4h01' verbeteren. Als compromis kwam 3h55' uit de bus.

Zondag 10 augustus om 4h40 was het zover: tijd om op te staan, maar toch even stilstaan bij het vroege uur... Na een lekker ontbijt bevestigde ik de chip aan een veter en was klaar voor de rit naar de Eifel. In Konzen -deelgemeente van Monschau haalde ik mijn borstnummer af, at een banaan en zocht het sanitair op. Om 7h50 stond ik klaar voor de start bij een aangename 16°C. Ik wou met de begeleider van 4h starten, maar deze was niet te bespeuren... Dus nieuwe tactiek: tijdens de eerste helft in de buurt van de 3h45-groep blijven. Hiervoor stond ik in prima positie, drie rijen achter de tempomaker.

### *Deel 1: 10km, hoogteverschil ↑162m ↓271m, 11,6km/h*

Stipt om 8h00 klinkt het startschot. Bij aanvang is het zoals gewoonlijk iets te druk: 600 deelnemers waarvan 100 voor de aflossing met vier (vandaar de delen van dit verslag). De eerste 2,5km verlopen wat moeizaam. Na een smalle aanloop volgt een steile afdaling waarna ik 100m achterstand heb op het 3h45 bordje. Van een bredere asfaltweg richting Monschau profiteer ik om terug in gewenste positie te geraken. Genietend van het mooie stadje én de enthousiaste toeschouwers neem ik zelfs wat voorsprong op het groepje. Ik ga ervan uit ze op één van de hellingen zullen terugkeren. Eens Monschau achter de rug volgen we de Rur voor drie km en bereiken het laagste punt van het parcours. De traagste ultra's steek ik intussen voorbij (deze waren 1h55' eerder gestart, na een extra lus van 14km kwamen ze op het marathon traject). Een duo steekt mij vlot voorbij. Ik verneem dat ze voor 3h45' gaan. Een tijdje later maant ze hem aan zijn eigen koers te lopen. Ook ik laat haar achter mij. Tijd voor de tweede bevoorrading én enkele bescheiden klimmetjes. Bij enkele estafette-lopers die mij bij aanvang vlot voorbij staken, beginnen de kilometers te wegen en nog voor ze in Widdau afgelost worden, loop ik ze voorbij.

### *Deel 2: 11km, hoogteverschil ↑275m ↓131m, 10,9km/h*

Na doortocht langs een haag enthousiaste supporters (vooral estafette-lopers) kwam al snel de eerste serieuze klim van de dag, 165m hoogteverschil op 2km. Omdat ik blijf lopen -weliswaar aan een traag tempo- kan ik wat deelnemers inhalen waaronder ook de eerste loper van het duo.

Plots loop ik samen met een man die enkele jaren geleden als 50+er op het podium stond met een eindtijd van 3h20! Ik denk in hem een bondgenoot te hebben, maar al snel verkiest hij een rustiger tempo.





Als ik honger krijg maak ik me de bedenking of ik niet te snel vertrokken was of beter een beetje stapte op het einde van de hellingen. Net vóór de bevoorrading van km 20 eet ik de "ultraPerform Gel-Chip" die ik deze ochtend in Konzen kreeg. Dankzij het lekkere energierijke schuimpje voel ik me terug prima als we even later op een vlakte komen met prachtig uitzicht op de Eifel. De felle tegenwind neem ik erbij.

*Deel 3: 9km, hoogteverschil  $\uparrow$ 121m  $\downarrow$ 137m, 12,3km/h*

Met een tijd van 1h52' op halve marathon mag 3h55' geen probleem vormen, en met een gelleke achter de hand lijkt zelf 3h45' haalbaar.

Dit deel bevat stukken met matige hellingen. Het loopt gesmeerd, enkel een paar estafette-lopers moet ik laten voorbij gaan. Intussen valt op dat vele deelnemers hier niet voor de eerste keer zijn. Ik herken ze aan het kleurige Monschau marathon T-shirt dat ze dragen.

De bevoorradingen zijn goed georganiseerd. Vooral de twee waar ook gummy beertjes tot het assortiment behoren, vallen bij mij erg in de smaak.

*Deel 4: 12km, hoogteverschil  $\uparrow$ 145m  $\downarrow$ 173m, 12,0km/h*

Stilaan komt het saaiste deel in zicht: 60m stijgen gedurende 1,2km op een brede geasfalteerd baan. De bevoorraders aan de voet wensen me alvast veel succes. Bij het begin van de helling gaan twee marathonlopers mij voorbij zonder dat ik kan aanpakken. Enkele ultra's, die intussen 48km afgelegd hebben, laat ik wel achter mij.

Eens boven volgen nog enkele km's in dalende lijn. Met het laatste heuveltje in zicht wordt duidelijk dat de eindtijd beduidend beter zal zijn dan vooropgesteld. Uiteindelijk verschijnt 3h37'13" en een 61<sup>ste</sup> plaats op de tabellen!



Na de finish staan fruit en water op de atleten te wachten. Iets verderop de typische Duitse kraampjes met bier, hot dogs, frieten,... die ik links laat liggen.

Ik rij door naar Monschau. Na een wandeling doorheen het centrum zet ik mij op een terras om rustig wat te eten en te drinken. Even later komt een koppel uit Thüringen erbij zitten. Zij zijn enkele dagen in de Eifel om te fietsen en maken promotie voor hun streek. Ze raden er de ultra-loop aan.

Conclusie van de dag: de marathon van Monschau is een aanrader!

Frank



# OEFENCROSS FAR WEST

 Geschreven door Sandra Moons



Tradities, die zijn er om in ere te houden.

Zo 1 van die Spartaanse tradities is de oefencross in de Far West, ergens begin oktober. Afspraak tussen 9 en 10u, eerste start om 10u. Ook dit jaar was het niet anders, dus op zondag 5 oktober tekenden de Sparta-atleten present in de Far West.

Vooraleer van start te gaan, moest er natuurlijk opgewarmd. Grappig, al die kindjes die achter Sven liepen, het leek wel papa eend met zijn kuikentjes.

De jeugd ging er dan ook voor. Van erg klein (2 jaar?) tot minder klein, ze liepen allemaal hun cross voorbeeldig uit. Als beloning kregen ze een goedgevulde goodie-bag, met daarin ook een T-shirt van de Far West Cross! Er liepen daarna serieus wat kindjes te blinken, in hun leuke T-shirt!

De 'groten' dan. Het moet gezegd, die zijn wat lastiger in toom te houden. Onze officieel van dienst, Edmond, had dan ook zijn handen vol.

Want kortte Dreeke daar niet het parcours af? En wat deed de Lode, pikte die daar ook geen stuk? En de Polle, mocht die dat wel doen, Rita en Els een duwtje in de rug geven? Zeg, en zagen jullie dat ook? Die Rik, die duwde die meisjes, waaronder zijn eigen dochter Tina, bijna in de kant met hen te willen voorsteken.

Om van het bijhouden van de rondjes nog maar te zwijgen. Want had Lucas nu iedereen gedubbeld, of was het al gedrie- of vierdubbeld?

Gelukkig kreeg Edmond ondersteuning van Yvette. Yvette, die helaas haar rondje Far West in het water zag vallen. Ze had er nochtans lang en hard voor getraind, maar als de plicht in de vorm van Edmond-helpen roept, dan doet Yvette haar plicht! Geen enkele loper ontsnapte aan haar alziend oog. Kaartjes! Hier die kaartjes!

Tussendoor vond ze ook nog tijd om wat leuke fotootjes te maken, weliswaar met ondersteuning van Ruben. Topfotograaf, de Ruben, die ook zorg draagt voor zijn materiaal. Bij (heel lichte) regen wordt dat materiaal dan ook gewoon opgeborgen, anders wordt het nat!

Om maar te zeggen: het was als vanouds weer een gezellig gebeuren, die oefencross in de Far West. En als vanouds werd hij ook weer afgesloten met een drankje en een hapje.

Laat die winter nu maar komen, de Sparta-atleten zijn er helemaal klaar voor!

# MARATHON VAN ESSEN (D)

Een verslag van trainer Frans :



Beste Spartanen,

## **De Marathon van Essen was alweer een succes moment voor “Sara Janssens”**

Op zondag 12 oktober, had Sara Janssens een belangrijke afspraak in het Duitse Essen. Daar was de lijn getrokken voor haar deelname aan de 12 de marathon die Sara betwiste. Dus wij allen paraat met de nodig dosis supporters spirit, om haar aan te moedigen, daar er geen fietsers waren toe gestaan stond ze er deze keer alleen voor om de bevoorradingen te regelen.

Zodra de start gegeven gingen Peter en ikzelf met de wagen naar de eerste doorkomst plaats waar we haar konden zien voorbij komen.

En ja hoor het zag er goed uit, maar toch merkte we wat zenuwachtigheid.

Volgende doortocht en kilometers later in de wedstrijden waren de kaarten reeds geschud en de plaatsen kregen min of meer een vaste vorm.

Op dat ogenblik liep Sara rond de 10 positie, Dus wij rekenen en cijferen, waar ze ging uitkomen, maar als je Sara al 12 keer hebt begeleid is dat moeilijk om voorspellingen te doen en ook dit keer haalde ze uit haar toverhoed een tempoversnelling en liep ze een snelle laatste 6 km. Waardoor de 2 dames die voor haar liepen nog juist een flits zagen passeren Jaja voor de duidelijkheid, het was Sara die haar eindspurt had ingezet ☺.

Deze marathon is alweer afgesloten met een mooie 8ste plaats, en een tijd van 3u21' dus een persoonlijk record alweer en 2 minuten sneller dat haar voorjaar marathon.

Mannen jullie zijn gewaarschuwd, ze zit op jullie hielen, zou me zorgen beginnen maken.

En de marathon is nog maar beëindigd en de nieuwe plannen worden al gesmeed.

Deze keer richting ..... ik zal er alvast bij zijn.

Dikke proficiat Sara.

We zijn fier op jou.

Frans.

# VERSLAG SPARTACROSS 2014

✍ Geschreven door Daviña Thonus



De jongste meisjes (geboren in 2008 en 2009) beten de spits af. Onze kangoeroes **Noor, Nora en Nette** liepen goed mee achter het touw en spurten zo hard ze konden de laatste meters bergaf. Veel tijd om hun te feliciteren met hun prachtprestatie was er niet, want 5min later was het al de beurt aan de jongens. Ruben, **Rayan, Zian, Miquel en Yamine** legden diezelfde 675m af en deden dat eveneens met glans.

Ruben, Nora, Yamine, Nette, Miquel, Zian, Noor en **Safiya, Lina, Imaan en Aliya** (benjamins geboren in 2007) stonden iets later al te popelen om aan hun 1040m te beginnen. Zij moesten niet achter een touw lopen en bepaalden hun tempo dus van in het begin zelf. Die extra 365m bleek voor hen geen enkel probleem en ook zij kwamen als trotse Spartaantjes over de finish.



Welgeteld 15min hadden we om onze kelen terug wat te smeren, want om 12h30 gingen de pupillen meisjes(geboren in 2005) van start. **Kaat, Amelie, Emelie en Amira** volgden het voorbeeld van de andere Spartaantjes en ook zij hadden hun 1040m er gauw opzitten. **Aliya, Lina, Safiya en Imaan**

Terwijl de 4 meisjes op adem kwamen, stond **Santiago** (pupil geboren in 2005) te wachten op het startsignaal. Onze eerstejaars pupil liep een knappe wedstrijd. **Pierre** liep als tweedejaars pupil (geboren in 2004) eveneens een mooie wedstrijd.



Nawat reeksen van 1 040m gezien te hebben, was het tijd voor de miniemen: zij liepen in totaal 1600m. **Tara** (geboren in 2002) vertegenwoordigde de rood-gele kleuren bij de tweedejaars miniemen. Die enkele extra bochten was voor haar geen echte uitdaging. Zij behaalde dan ook vlekkeloos de finish. **Patrick** zag evenmin problemen in het draaien en keren, de bergjes op en de bergjes af en ook hij liep een knappe wedstrijd bij de eerstejaars miniemen (geboren in 2003).

Conclusie van deze sportieve zonnige namiddag: we hoopten op een massale opkomst en of het geslaagd was? Dat heeft u zonet zelf kunnen

Amira, Emilie, Kaat, Amelie, Pierre, Santiago lezen 😊  
Daviña, Patrick, Tara, Tim

Aangezien u al lang de tel kwijt bent, heb ik het voor u uitgerekend. Maar liefst **20 SPARTAANTJES** (8 kangoeroes, 4 benjamins, 6 pupillen en 2 miniemen) tekenden present en dat verdient een welgemeende superdikke proficiat!

Van een superfiere jeugdhulptrainer,

Daviña

 SPARTA\_CROSS\_ZATERDAG\_29\_NOVEMBER\_2014.pdf

## Uitstap naar Schotland (26 sep – 1 okt 2014)

Begin 2014 stelde Guido voor om de Loch Ness marathon te lopen. Alhoewel het weer in Inverness eind september niet echt uitnodigend is voor een toeristische trip -maximaal 15°C en kans op regen- wou ik wel meegaan en deelnemen aan een marathon met een 300m lager gelegen finish.



In de aanloop naar de marathon maakte Guido een goede indruk op mij, alhoewel hij wat trainingskilometers miste. Zondag vóór de marathon moest ik aanklappen in de finale van de halve marathon van Malderen, terwijl hij nog wat reserve had.

Vrijdagochtend 26 september was het zover: we namen de Ryanair-vlucht naar Edinburgh en zijn vervolgens op de trein naar Inverness gestapt. Ter plaatse waren we blij dat de kortstondige regenbui achter de rug was. Maar op de sterke wind hadden we niet gerekend. Deze zorgde voor een koud gevoel, toen we naar het Abermar Guest House stapten om onze bagage af te zetten.

Tijdens de verkenning van de hoofdstraat begon het te regenen. Tijd dus om onze voetjes onder tafel te steken. Ik koos voor een lekker stukje kip met ribbetjes, Guido kreeg een rijkelijke portie Angus steak op zijn bord. De vers getapte Caladonia Best "a distinctive, refreshingly modern new beer for Scotland" viel tegen: een flauw smakend drankje van 50cl met één millimeter schuim.

Na een uitstekende nachtrust -een perfect bed in een stille kamer- zaten we om 8h30 aan de ontbijttafel. Het verse fruit, de bacon met eieren, enkele toasts met honing of confituur en yoghurt als afsluiter zorgden voor de nodige energie om een deel van de Great Glen Way te ontdekken. Via dit 127km lange wandelpad ga je op vijf dagen van Inverness naar Fort William.



Onze wandeltocht begon aan het Inverness Castle, waar we beloond werden met een mooi uitzicht over de stad met vele kerken, de Ness rivier & enkele brugjes. Vervolgens gingen we door een park langs de rivier, het Caledonisch kanaal, een golfterrein, ... Iets verder begonnen we aan een helling in volle natuur. Rond het middaguur stopten we op een picknickplaats met een schitterend uitzicht op de streek. Guido haalde zijn Zwitsers zakmes boven om enkele broodjes smeren.

Na de lunch legden we nog een deel van het wandelpad af en passeerden we onder meer langs een prachtig meer. Om voldoende energie over te houden voor de volgende dag beperkten we de wandeling tot 22km en bezochten in het Bught park de marathon expo. Vlotjes kregen we onze borstnummer, proefden een bietensapje, degusteerden een bodempje whisky en bezochten de Brooks stand. Het modelletje in Schotse kleuren viel bij mij in de smaak. Ze waren niet perfect maar toch kon ik ze niet laten staan. Guido testte de schoenen ook, maar de verkoopster kon hem niet overtuigen.

's Avonds zijn we terecht gekomen in Little Italy, een tapas & prosecco bar. Dit was één van de weinige restaurants waar nog een plaats vrij was. Het concept was origineel: je kon kiezen uit verschillende hapjes & kleine pizza's. Snel maakten we onze keuze, inclusief een bijpassend Italiaans wijntje. De ravioli was prima. De mini pizza's brachten ze in één keer, hierdoor begonnen we aan de laatste toen deze afgekoeld was. Voor we aan ons dessert begonnen, werd een naburige tafel versierd met ballonnen. Even later kwam een tiental vrouwen toe ter gelegenheid van een verjaardag. De jarige schatten we op ongeveer 65 jaar. Daarom vonden we het vreemd dat haar tafelgenoten allemaal een miss sjerp en roze oortjes droegen.

Zondagochtend om 7h stonden we samen met 2.500 andere atleten klaar in het Bught park om een bus te nemen richting start. Na meer dan een uur rijden langs Loch Ness kwamen we terecht in een kil en desolaat landschap. We hadden iets meer verwacht vermits vooraf gemeld werd dat we de inwoners niet mochten storen. Al snel werden twee rijen gevormd: de ene voor warme thee, de andere voor toi-toi's. Ondertussen maakten we kennis met een loopster uit Florida -die sprak over 10' om over de startstreep te geraken, wat mij niet blij maakte- en Eddy VDG, een ervaren marathonien, die naast ons klaar stond voor de start.

Om 10h klonk het startschot. Dit was voor Eddy het sein om er vandoor te gaan. Wij kozen een rustiger tempo om richting Loch Ness te lopen bij een aangenaam weertje. De 15km gingen voornamelijk bergaf, soms ook even bergop. Als we opgewarmd waren, kregen we zicht op het 37km lange meer, maar nog niet op het monster. In de dorpjes die we passeerden, moedigden de mensen ons enthousiast aan. De energiedrank bij de bevoorrading was verschillend voor mannen en vrouwen. En hierop werd toegekeken!



Na 1h37'36" kwam Eddy als 225<sup>ste</sup> door op de halve marathon. Wij hadden bijna vier minuten achterstand op hem. Guido ging ervan uit dat we hem niet meer zouden zien, ik was daar niet zo zeker van.

Rond de 27<sup>ste</sup> kilometer kregen we het gezelschap van Katherine. Ze glimlachte en liep vlotjes alsof ze aan een ochtendloopje bezig was.

Een kilometer later kwamen we aan de laatste helling van de dag, gespreid over 3,5km. Op dat moment had ik de keuze:

Katherine volgen of bij Guido blijven...

De laatste tien kilometer verloren we enkele plaatsen. Toch slaagden we er nog in om Eddy voorbij te steken vóór we onder goedkeurend oog van Nessie de finish overschreden. Met een tijd van 3h31'37" behaalden we respectievelijk de 290<sup>ste</sup> en de 291<sup>ste</sup> plaats.

Achteraf vernamen we dat er geen toptijden neergezet waren ondanks de 300m hoger gelegen startplaats: de winnaar finishte na 2h22'41".



In de aankomstzone genoten we van een stevige soep en keerden terug naar ons logement. We gaven enkele blikken bonensoep -geschonken door de sponsor- verder door aan ons gastgezin en haalden er onze bagage op.

De treinreis naar Edinburgh verliep naar wens. We hadden ruimschoots de tijd om van het Schotse landschap te genieten. Na een overstap in Sterling vonden we nog net plaats tussen de toeschouwers van de Ryder Cup, die afgelopen weekend plaats vond in Gleneagles. Vanaf het station van Edinburgh tot aan ons logement, het Amaryllis Guest House, werden we begeleid door een marathonloopster, die eveneens tevreden was over haar prestatie in de ochtend.



Maandagochtend was het prima weer voor een wandeling. Via een pad naast de Leith rivier kwamen we aan de Royal Botanic Garden, een groene oase dichtbij het centrum. Zoals verwacht was het een mooi onderhouden tuin waar diverse regio's aan bod komen. Guido had er ondermeer interesse voor de bamboe soorten.

's Middags stapten we de Café Royal Circle Bar binnen, een pub die een bezoek waard is vanwege het interieur.

We bestelden een sandwich met kip. We kregen twee dikke sneden brood waartussen een rijkelijke portie kip zat aangevuld met frietjes. Hierbij dronken we een Aspalls Suffolk Cyder of een Guinness. Deze verkozen we boven het Schotse bier.

In de namiddag gingen we via de Royal Mile -een straat met veel souvenir winkeltjes- naar het Palace of Holyroodhouse. Hierin verblijft de koningin minstens één week per jaar. Dus voldoende reden voor een bezoek, maar eerst namen we de tijd om de voorgevel en het aanliggend park te bewonderen met een ijsje in de hand.



Dinsdagochtend begon ik met een toeristisch ontbijt: spek met eieren, worst, bonen in tomatensaus & stukje aardappel aangevuld met enkele toasts met confituur. De haggis liet ik links liggen wegens beperkte honger. Guido verkoos de versie met meer vers fruit. Nu we weer over voldoende energie beschikten, was ons doel om de top van het Holyrood park te bereiken, 180m boven de stad. Tot onze verbazing waren we er helemaal niet alleen. Op de top kregen we een mooi uitzicht op onder andere het paleis & het kasteel, dat we die namiddag bezochten. Eindigen deden we in Wildfire, een scottisch steak and seafood bistro. We kregen een warme plek naast het haardvuur. Het avondmaal beëindigden we met profiterollekes en een stukje kaastaart, die ons smaakten.

Woensdag stond een bezoek aan de kathedraal op onze planning. Ook een groep leerlingen was aanwezig, zij kregen een rondleiding met deskundige uitleg van een 75-plusser in volledig Schotse outfit. Als afsluiter van de driedaagse in Edinburgh ontdekten we een stukje van het Union Canal.

Conclusie: het was een prima idee van Guido om deze uitstap voor te stellen!

Frank

# CROSS WESPELAAR 7 DECEMBER 2014

✍ Geschreven door Daviña Thonus



Kaat, Amelie, Emelie

Een week na onze succesvolle eigen Spartacross, stonden alweer wat atleetjes aan de start, deze keer in Wespelaar. De weergoden waren ons al bij al goed gezind. Ze voorspelden bakken regen, maar deze bleef weg, althans voor de jeugdreeksen. De koude daarentegen tekende wel present.

Kaat, Amelie en Emelie waren de eerste 3 atleten die voor rood-geel aan de start kwamen. Onze 3 eerstejaars pupillen stonden goed hun mannetje gedurende de hele wedstrijd van 1000m tussen al die grote tweedejaars. Nog niet alle meisjes waren goed en wel aangekomen of het startschot voor de pupillen jongens, reeks van Adam, was al gegeven. Ook hij kwam als eerstejaars pupil knap over de finish na diezelfde 1000m gelopen te hebben.

5min later was het de beurt aan onze tweedejaars miniem Tara. Zij liep zonder enige twijfel haar beste cross, tot nu toe, van het seizoen. Voor haar hadden de ROBA-organisatoren een parcours van 1500m uitgestippeld. Haar reeks had de eer om als eerste het gedeelte langs de gracht uit te proberen: eerst bergaf dan een stukje in de modder om te eindigen met een kleine bergop in de modder. Ook zij haalde als een echte Spartaan de aankomstlijn.

Dikke proficiat allemaal! De afwezigen hadden ongelijk 😊

Volledige uitslag op [www.roba-atletiek.be](http://www.roba-atletiek.be)

Daviña



Adam



Tara



donderdag 25 december 2014

Die dag had ik met Michael afgesproken om -zoals vorig jaar met Kerst- in Brussel te lopen. Het Atomium was onze vertrekplaats.

We begonnen met een stuk van de GR12: het lange afstandswandelpad Amsterdam-Parijs. Dadelijk liepen we in de eerste groene zone van de dag: het Ossegempark, waar we zicht kregen op het Groentheater.



Vervolgens even het voetpad op tot aan het Park van Laken. Opvallend was dat er vooral mensen met honden rondliepen. In de buurt van het monument voor de Dynastie liepen twee mensen met drie grote honden naar ons toe, één hond liep los. Even later liepen ze alle drie los... Op dat moment liep ik iets minder ontspannen. Gelukkig verkozen de honden hun vrijheid boven onze kuiten.

Alzo bereikten we zonder kleerscheuren het einde van het park, waar we zicht kregen op het paleis.

Nog geen 4km verder liepen we onder hevig klokkengeluid langs de O.-L.-V. kerk van Laken. Vanaf dit punt was het gedaan met de groene zone en liepen in de richting van het kanaal. Eens het water over kwamen we aan het minst aangename deel van de dag met onder andere de Antwerpse steenweg. Gelukkig kregen we een bescheiden parkje in de buurt van het World Trade Center. Helemaal tevreden waren we als we doorheen de Kruidtuin liepen. Intussen waren we 7km ver en lieten niet merken dat de Botanique toch niet helemaal vlak was.

Bij het oversteken van zowel de Koningsstraat als de kleine ring was duidelijk dat er vandaag nauwelijks verkeer was in Brussel. Al snel kwamen we aan de Congreskolom met mooi uitzicht op Brussel. Daarna volgde de St.-Michiel & St.-Goedele kathedraal. Terwijl ik er de wegwijzer bestudeerde die de richting van de GR12, GR126 (->Chalet van Laarbeek) & GR579 (->Luik) aangeeft kon ik even op adem komen.

Omdat de Grote Markt en Manneken Pis maar op een boogscheut van de kathedraal gelegen zijn, wou ik er naartoe. De kerstboom op de markt viel tegen, het manneke was -zoals verwacht- in kerstkostuum gestoken en lokte veel toeschouwers.



Dan keerden we op onze stappen terug om bij de kathedraal de GR126 te volgen. We passeerden langs het Martelaarsplein, de Nieuwstraat (met nauwelijks volk) en de St.-Katelijnekerk.

Michael kreeg het idee om via een ommetje bij zijn schoonbroer langs te gaan. Omstreeks 11h50 belden we bij hem aan en de deur ging open. Na de uitwisseling van kerstwensen, bood hij ons iets aan om te drinken. Dit afwijzen voelde onbeleefd aan. Met de goede raad van Elke in het achterhoofd beperkten we ons tot een half Orvalleke per man.



Met een goed gevoel keerden we terug naar het parcours. Op de Vismarkt verkozen we langs de kerstkraampjes te passeren, met als gevolg dat we het GR-teken niet konden zien. Dit terugvinden is niet altijd makkelijk: soms staat de markering eens 2m hoog op een lantaarnpaal, dan weer op een amsterdammertje op kniehoogte... Na een korte zoektocht in de buurt van een dinosaurus (waar mensen uitkwamen!), kwamen we terug op ons beoogde pad. We staken het kanaal opnieuw over en liepen door weinig boeiende straten, maar wel langs een drukbezochte speeltuin. Via het Elisabethpark ging het naar de basiliek van Koekelberg.

Net voor de volgende groene zone, het moeras van Jette-Ganshoren, kwamen we bij een overweg. En ... de bel ging. Na zowat drie minuten wachtten, passeerde de trein en konden we verder richting de Chalet van Laarbeek. Vanaf nu ging het goed vooruit dankzij het aangename traject: we liepen langs de rand van het Poelbos, doorheen het Boudewijnpark & het Dielegemsebos. Eénmaal dit achter de rug kwam het Atomium in zicht. Ter plaatse bleek dat velen aanschoven om het te bezoeken. Wij keerden terug naar huis met een frisse neus en 26km in de benen.

Frank

# EINDEJAARSJOGGING KAMPENHOUT 14/12/2014

 Geschreven door Sandra Moons



December, traditioneel de maand waarin de eindejaarsjogging van Kampenhout plaatsvindt. Dit jaar echter niet in Kampenhout zelf, doch wel in deelgemeente Berg. En het moet gezegd, het was een tijd geleden dat we nog zoveel Spartanen aan een start zagen. Al waren ze er niet allemaal om te joggen, maar supporters moeten er natuurlijk ook zijn!

Het was dan ook schitterend weer. Droog, koud, en een winters zonnetje dat er zowaar doorkwam. Beter weer kan een jogger zich niet wensen, en dat was ook te zien aan de deelnemers, die weer massaal opgedaagd waren om voor het goede doel 5 of 10 km te komen afzien.

Nu ja, afzien. De ene al wat meer dan de andere, zoals gewoonlijk. David palmde mooi de 2de plaats in op de 5km, en Lucas liep op zijn sokken naar de overwinning op de 10km.

Kan er mij ook nog iemand zeggen wat er met Rita gebeurd is? Want toen Rita passeerde riep ze ons nog even toe dat "zij die aan het sterven zijn u groeten". Goed... het feit dat ze nog genoeg adem had om dat te zeggen stelt ons natuurlijk wel wat gerust, maar toen wij (en wij dat zijn dan die 2 supporters die aan de kant stonden om al die joggende Spartanen aan te moedigen) in de kantine kwamen, was Rita in geen velden of wegen te bespeuren...

Voor diegenen die erop zitten te wachten, hieronder de resultaten van onze Spartanen:

## **5km**

2. VERRECKT DAVID - 00:16:44  
76 DELANGE JOHAN - 00:26:37  
77 WITVROUW ALBERT - 00:26:39  
139 VAN STEENWINKEL RITA - 00:31:26

## **10km**

1 MORAY LUCAS - 00:33:06  
6 VERMONT PIETER - 00:35:24  
14 RUMPHAKWAEN NID - 00:37:02  
41 MORAY MARC - 00:42:41  
69 MEYER ANDRE - 00:46:24  
84 RIJCKMANS URBAIN - 00:47:31  
86 LAMBERTS RIK - 00:47:47  
151 DURON NADINE - 00:53:26  
158 MEULENIJZER KATELIJNE - 00:54:48