

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

België-Belgique  
P.B.  
Leuven 1  
2/2334

# Clubgeest



augustus  
september

MAANDELIJKS  
TIJDSCHRIFT

JAARGANG  
2007

Tja, als voorzitter heb je soms de moeilijke taak om jezelf te bedwingen als er zoveel fantastische dingen gebeuren in je club. En ik moet toegeven, wat er de voorbije twee maanden is gepresteerd binnen DCLA, dat is echt voor duimen en vingers af te likken.

Laat me beginnen met het internationale luik. Op het Europese Kampioenschap voor beloften schitterde Catherine Timmermans bij het kogelstoten. Onverwacht maar niet minder verdiend behaalde ze daar een fantastische 8ste plaats! En dan Sigrid... wat een seizoen... Belgisch kampioene korte cross, Belgisch kampioen 5000 meter, zilver op de steeple maar vooral een prachtige selectie voor het Wereldkampioenschap in Osaka!!! Het is ondertussen 24 jaar (!) geleden dat er nog een DCLA-atleet op zulk evenement aanwezig was. Toen waren dat marathonloper Fred Vandervennet en Peter Daenens in de ... steeple! We wensen Sigrid dan ook veel succes in het land van de rijzende zon. Ook onze jeugd liet zich Europees opmerken. Op een goed bezette interclubmeeting in Eindhoven kruisten onze jongsten de degens - of beter gezegd de spikes - met geduchte tegenstanders uit onder andere Engeland, Duitsland en Hongarije. Maar onze roodwitten lieten zich niet onbetuigd en kwamen souverain met de hoogste onderscheiding naar huis. Ook voor hen een dikke proficiat.

Deze zomermaanden staan traditioneel in het teken van het Belgisch Kampioenschap. U kan er in deze Clubgeest nog veel over lezen maar wat onze roodwitte armada er dit jaar van gebakken heeft, dat bezorgt me nog steeds kippenvel. Omwille van mijn vakantie kon ik dit jaar niet fysiek aanwezig zijn op deze kampioenschappen maar via telefoon heb ik vele finales live kunnen meemaken. En ik kan je verzekeren, via telefoon ga je nog drie keer meer dood van de zenuwen dan anders (degenen die me een beetje kennen weten wel wat dit betekent...). Liefst 10 medailles en 23 top 8 plaatsen werden klaargesmeed op dit BK. Een nooit gezien luxe wat de huidige breedte van DCLA mooi weerspiegelt. Drie keer goud (Sigrid Vanden Bempt, Catherine Timmermans en youngster Kim Ruell), vier keer zilver (Sigrid Vandenbempt, Loïc Lemaître, Elke Van Hoeymissen en good old Corinne Debaets) en drie keer brons (Fredje Neys, Charlotte Debroux en Tim

De Coster) was de fantastische oogst op dit kampioenschap. Uiteraard ben ik fier op deze prestaties en op alle andere fantastische prestaties die uit onze atletenlijven geperst werden op deze kampioenschappen. Daarenboven zorgden onze masters op de 10.000 meter ook nog voor medaille-oogst (goud voor Lodewijk Verloy, zilver voor Marc Ruell en brons voor Marijke Willekens).

Onze cadetten en scholieren lieten ook van zich horen op het Kampioenschap van Vlaanderen. Met 10 podiumplaatsen (zilver voor Matthias Vanattenhoven, Carlo Celis, Benjamin Luyckx, Arne Broeders, 2x Jolien Dirckx en brons voor Matthias Vanattenhoven, Carlo Celis, Katrin Eyckmans en Eline Deboth) kwamen ook zij met goed gevulde handen terug richting Leuven. Proficiat!

Naast al dit medaille-geweld mogen we niet vergeten dat er de voorbije weken ook nog een aantal andere fantastische prestaties werden neergezet. Iedereen hierbij vernoemen is onmogelijk maar toch een gedurfde selectie. Ondanks zijn diskwalificatie in de finale van het BK knalde Sven Pieters in de reeksen naar een fenomenale 13'87"!! Sven is bezig aan een fantastische come-back en we kijken nu al reikhalzend uit naar volgende zomer. Ook vermeldenswaardig is de steengoede 4'18"09 van Elke Van Hoeymissen die daarmee de derde DCLA crono allertijden neerzette op de 1500 meter. Tenslotte mogen de 2'06"66 van Charlotte Debroux en de 2'07"44 van Kathelijne Polspoel op de 800 ook zeker meer dan gezien worden.

Uw voorzitter,  
*Peter Van Puyvelde*



**TOYOTA**

**SEGERS LEUVEN N.V.**

Brusselsesteenweg 29

3020 HERENT

Tel: 016/20.63.63

[www.toyota.be/segersleuven](http://www.toyota.be/segersleuven)



## Beperkte wedstrijdkalender

- 25/08 : Flanders Cup (OLSE, Merksem)
- 25-26/08 : BK meerkampen (KBAB/VOLH, Beveren)
- 1/09 : Open Vl.-Br. Jeugd criterium (VAC, Vilvoorde)
- 1-2/09 : BK Cad + Schol (KBAB/CABW, Nijvel)
- 4-15/09 : WK Masters (Riccione Italië)
- 8/09 : Final BVV Pup + Min (DCLA, Kessel-Lo)
- 9/09 : BK Jun + Beloften (KBAB/OEH, Huizingen)
- 14/09 : Memorial Van Damme (Brussel)
- 16/09 : BK estafetten (KBAB/VITA, Ninove)
- 22/09 : KVV + PK Masters (VAL/RCT, Tienen)
- 23/09 : BK hamer Cad + Schol + Jun + Bel + Mas (CABW, Nijvel)
- 6-7/10 : PK Meerkampen (ACW/PC, Sint-Niklaas)
- 14/10 : KVV Marathon alle cat + Mas (Brussel)



"Terwijl u bij DCLA loopt,  
met de hamer slingert, de kogel stoot,  
speer of discus werpt,  
hoog, ver of met de polsstok springt,  
doe ik er alles aan om ook uw spaargeld  
**topprestaties**  
te laten leveren"



Alex Hanjoul  
DCLA-lid én  
Cortal Consors Center Manager



## BON-VOOR-TOPPRESTATIES-VOOR-MIJN-SPAARGELD

Stuur terug naar Cortal Consors Center Leuven, Herestraat 7, 3000 Leuven of bel meteen Alex Hanjoul op 016/22.18.04

**Ja**, ik wil dat mijn spaargeld ook **topprestaties** levert. Ik heb interesse in uw voorstellen die véél meer opleveren dan bij de grote banken.

Als DCLA-lid krijg ik bij onze afspraak vrijblijvend een leuke attentie. Contacteer me daarvoor op een:

maandag    dinsdag    woensdag    donderdag    vrijdag  
tussen ..... en ..... uur.

naam: \_\_\_\_\_ voornaam: \_\_\_\_\_  m  v

straat: \_\_\_\_\_ nr.: \_\_\_\_\_

gemeente: \_\_\_\_\_ postcode: \_\_\_\_\_

tel: \_\_\_\_\_ e-mail: \_\_\_\_\_

De bovenstaande gegevens worden bewaard om uw aanvraag te beantwoorden en u te informeren. Ze kunnen worden doorgegeven aan derden.  
Wilt u uw gegevens inzien, schrappen of corrigeren, schrijf dan naar het bovenstaande adres.



**Cortal Consors**

A BNP PARIBAS company

Kantoor Leuven:

Herestraat 7 ■ 3000 Leuven (vlakbij Gasthuisberg)

BEL 016/22.18.04

## Kampioenschap van België

Peter Van Puyvelde

Er zijn zo van die dagen die memorabel blijven in de clubgeschiedenis. Je kan dit trouwens tegenwoordig allemaal mooi bijhouden dankzij het monnikenwerk van Michel Jordens. Zijn DDDD (Dag Dage-lijkse Daring Data) is een fantastisch instrument om de geschiedenis van de club te leren begrijpen. Maar er zijn dus zo van die dagen die onvergetelijk zijn. Ik denk dat 4 en 5 augustus 2007 daar een mooie plaats zullen in krijgen. Wat een Belgisch kampioenschap!!! Een paar dagen eerder had Sigrid Vanden Bempt al de teneur aangegeven met een zilveren steeplemedaille. Maar de regen van medailles en finaleplaatsen die op de Heyzelvlakte uit de hemel viel, daar had niemand rekening mee gehouden (behalve dan die voorzitter die zijn pronostiek-briefje reeds een paar weken had ingevuld en daar niet zo ver naast zat...): drie keer goud, drie keer zilver, drie keer brons, aangevuld met 22 (!! ) finaleplaatsen!!!! Nooit gezien in de laatste 30 jaar (en waarschijnlijk ervoor ook niet).

Noblesse Oblige. We beginnen dus met de kampioenen. **Catherine Timmermans** deed dat in grootse stijl. Helaas hebben weinigen het gezien, toen ze bij haar 5de beurt de kogel liefst 16m01 wegkeilde. We hadden gelukkig lopende boodschappers die vanop het opwarmingsterrein - *waar het kogelstoten helaas doorging* - hun eigen opwarming onderbraken om het goeie nieuws in de hoofdtribune te melden. Akkoord: Catherine steekt al een winter en zomer boven iedereen uit in België, maar dan zijn de kampioenschappen het gevaarlijkst. Ze loste het echter heel knap op met een PR, de vierde Belgische prestatie ooit! "*En de zesde worp ging nog verder, maar die werd nul gegeven*", lieten mama Marijke en trainer Herman in koor weten. Geen erg. Er komen nog wedstrijden! De nummer twee volgde op meer dan twee meter. Op de ranglijsten aller tijden wipt Catherine dus over discusrecordhoudster Marie-Paule Geldhof naar plaats 4. Volgens het statistical handbook van de Europese atletiekfederatie dat op het EK voor beloften werd rondgedeeld konden we voor het eerst kennismaken met een lijst van ... Belgische records bij de beloften. Deze 16m01 zou dan een verbetering betekenen van dat beloftenrecord (voorheen Greet Meulemeester 15m85). Hiermee kan Catherine een meer dan geslaagd seizoen afsluiten en van een paar weken rust genieten.

In dezelfde wedstrijd konden we een tweede PR optekenen, **Kirsten Meeus** wierp haar kogel 12m92 ver. Hiermee werd Kirsten 4de, de nummer 5 had dezelfde afstand maar dan telt de tweede beste prestatie en hier maakte de regelmaat van Kirsten het verschil (12m89 als tweede beste poging). De nummer 6 in de wedstrijd wierp 12m91 ...Eerder op de middag nam Kirsten deel aan het speerwerpen, Kirsten werd hier 8ste maar ze kon er de juiste slag niet vinden.



**Kim Ruell** moest aan de slag in de laatste koers van de dag en hij had gezien hoe acht clubgenoten al een podiumplaats hadden gepakt. Dat motiveert uiteraard en na een snelle serie gisteren, werd het een tergend trage finale die pas in de slotronde ontplofte. Kim maakte zich vlotjes vrij, stemde z'n koers af op snelle Tasama, zag in de rechte lijn hoe Tom Van Rooy naar de titel stormde, en ging er achter aan. Met succes: hij pakte de gewezen Herentalse prof nog net op de meet. Dan een kwartier ongerustheid: eerste? Tweede? De geruchten kwamen van alle kanten. Uiteindelijk viel het verdict: Kim Ruell volgt Matthieu Vandiest (vandaag 5de) op in 3'52"89, twee honderdsten voor Van Rooy. En Kim is amper eerstejaars senior!

De derde titel ging in de 5000 meter naar **Sigrid Vanden Bempt**. Onder een loden zon en op het heetst van de dag mochten die vrouwen hun titelstrijd opvoeren. Stephanie De Croock knapte het gros van het kopwerk op, daarbij af en toe afgelost door **Corinne Debaets**. Toen Stephanie uit de wedstrijd stapte, zette Corinne het slopingswerk verder. Vier ronden voor het einde nam Sigrid over en dan moest ook de laatste DCLA-belaagster passen. Met twee verder dus en met nog twee ronden te gaan, maakte Sigrid ook hier het verschil. De chrono's (16'26"54 en 16'33"52) zijn in dit hete weer echt wel knap, net zoals de Leuvense dubbelslag uiteraard, in navolging van Jesse Stroobants en Maarten Van Steen vorig jaar op hetzelfde nummer.

De 1500m vrouwen startte met drie Leuvense vrouwen. Veerle Dejaeghere had weinig zin om er in te vliegen, dus nam **Elke Van Hoeymissen** de bende maar op sleeptouw. Toen de koers na 1000m echt begon, kon Elke mooi opschuiven naar de derde plaats en viel medaillekandidate Xenia Luxem vooraan weg. Elke bleef op hoge snelheid achter Dejaeghere en Belete ...jagen, maar daarachter waren Sandra Schenkel en Sarah Van Eynde heel attent naar voor geschoven en kwamen ze zelfs Luxem bedreigen. We zagen toen opnieuw twee Leuvense medailles fonkelen... Elke passeerde Mimi Belete nog (PR van 4'13"55 !) om schitterend tweede te finishen in een flink PR van 4'24"03. Luxem kon in extremis **Sandra Schenkel** (4de Belgische in 4'27"20) nog van het brons houden en **Sarah Van Eynde** werd mooi 5de in 4'28"23. Drie keer DCLA in de top vijf. In de huidige Belgische ranglijst vertaalt zich dat naar vijf keer DCLA in de top tien !



**Loïc Lemaître** vond wel de juiste slag in het speerwerpen, hij werd met 64m95 onbedreigd tweede, de nummer 3 volgde op ruim 5 meter. Loïc kende heel wat problemen in het afgelopen seizoen, trainerswissel er bovenop en een Tom Goyvaerts die zich dit jaar in België tot 'buiten categorie' verheef. Toch kon onze uittredende kampioen zich sterk maken en met een worp van 64m95 een heel behoorlijke en onverwachte zilveren medaille in ontvangst nemen. Winnaar Tom Goyvaerts traint en leeft als een profatleet, en is momenteel een klasse apart in vergelijking met atleten zoals Loïc en **Stijn Robben** die hun sport combineren met studies op hoog niveau. Die studies (geslaagd in eerste zit in 1 bachelor burgerlijk ingenieur) en de eerste kennis-making met een BK in onze nationale sporttempel, verklaren misschien waarom ook Stijn de juiste speerslag niet vond. Stijn werd 8ste.

Twee andere werpmedailles werden zondag eveneens op een ander terrein verdiend. De hamerslingeraars, die vorig jaar naar onze werpring in Kessel-Lo moesten, togen nu naar Nijvel waar ze 's ochtends al aan de slag gingen. **Fredje Neys** steeg daar boven zichzelf uit en slingerde zich met 46m81 naar de bronzen medaille en een nieuw clubrecord. **Sarah De Coster**, vorig jaar op het ereschavotje werd deze keer 5de met 42m81.

**Tim De Coster** wordt stilaan een habitué op dat hamerpodium. De twee grote tenoren bedreigen zit er niet in - *zijn trainer en master Walter De Wijngaert won met een ... PR !* - maar met 56m08 sleepte Tim met een bonus van... twee centimeter het brons in de wacht !

Ook onze 800m-meisjes stonden met drie in de finale. En ook daar werd er tactisch gelopen, met **Kathelijn Polspoel** aan het commando. Toen de Brugse meisjes met hun slotoffensief uitpaktten, moest **Charlotte Debroux** even uitwijken, maar liep buitenom heelwat concurrentes voorbij, recht naar het brons. Dat behaalde ze in 2'10"12, amper 7/10den boven de titel. De Zweedse Frederiksson finishte net daarachter, maar Kathelijn eiste de 4de Belgische plaats op in 2'11"18, van dichtbij gevolgd door **Sylvie Ameloot** (2'11"46) die ook een hele knappe koers liep. Drie-vier en vijf: volgens ons nog nooit gezien in onze Daringgeschiedenis.

Van de vier Daringmeisjes op plaats vijf, hebben we polsstokspringster **Lien Colson** nog niet vernoemd. Ook Lien moest de hitte trotseren, maar deed dat heel knap met een hoogte van 3m20. **Stephanie Herssens** trad aan in de finale van de 400m. Wat voorzichtig in de buitenbaan van start gegaan, maar halfweg, toen ze stilaan referentiepunten in zicht kreeg, stoomde ze door naar plaats 5 en 57"72.

De gecombineerde prijs *pechvogel van de week-doorzetter van het BK*, gaat ongetwijfeld naar **Jeremy Van Ophem**. Na een flinke klap op de kuit in Heusden moest hij een hele week lang revalideren - *met dank aan Robbie* - zonder dat er lopen aan te pas kwam. In die omstandigheden nog 6de worden in 9'42"30 in de steeple (*de laatste beek en balk nemen we niet in aanmerking*), dat verdient alle lof. We besluiten bij het discuswerpen vrouwen, waar alle deelnemsters last schenen te hebben van de warmte en de linkse rugwind, iedereen bleef er meters onder zijn jaarbeste. Ook **Katrien Van de Broeck** bleef met 39m97 onder haar jaarbeste, Katrien werd hiermee 8ste. Jonge **Bjoke Adang** werd nog 12de in het hoogspringen met 1m85.

Drie titels, negen medailles en 22 finaleplaatsen op één dag. Schitterend.

En het had toch nog beter kunnen zijn. De ongelukkige tweede valse start van een supergemotiveerde **Sven Pieters** kostte minstens een zilveren plak en dat mogen we ook wel zeggen van **Maarten Van Steen** die wegens noodlottige familiale omstandigheden niet kon aantreden in de 5000m en de gekwetste **Jonas De Meyer** die na de opwarming met pijn in het hart moest beslissen niet te springen.



## Grand Cru DCLA

*Eddy Fraiture*

Tien jaar geleden - we schrijven vorige eeuw 1997 - waren er ook Belgische kampioenschappen, maar in die periode kende DCLA een serieuze dip. Laten we even vergelijken (Myriam Juvéyns was er al bij in 1997 en ook Corinne Debaets die toen eveneens de 5.000m liep, maar dit jaar eventjes 15 seconden sneller...en dat is natuuuuuuuurlijk grand cru classé) :

	1997			2007		
	Heren	Dames	Totaal	Heren	Dames	Totaal
Deelnemers/sters	6	8	14	14	22	35
Finalisten	5	4	9	7	17	24
Gouden medaille	-	1	1	1	2	3
Zilver	-	1	1	1	3	4
Brons	-	-	-	1	2	3
Totaal aantal medailles			<b>2</b>			<b>10</b>

Deze cijfers zijn meer dan duidelijk voor DCLA: meer dan het dubbel aantal deelnemers/deelneemsters, meer dan het dubbel finaleplaatsen en vijf maal zoveel medailles.... Grand Cru hors catégorie.

Als we de atleten punten geven voor hun finaleplaats (eerste 8, tweede 7, derde 6, enz) ook dan staat DCLA in België duidelijk aan de leiding (dit is pas zo sinds 2006). Laten we bijna zeggen : Grand Cru Supérieur.

### Zo was het in 2006

Heren		Dames		Totaal	
<b>1.DCLA</b>	<b>53</b>	<b>1.DCLA</b>	<b>63</b>	<b>1.DCLA</b>	<b>116</b>
2.REXC	47	2.KAAG	38	2.VAC	72
VAC	47	3.FLAC	33	3.CABW	64

### Zo is het in 2007

Heren		Dames		Totaal	
<b>1.CABW</b>	<b>38</b>	<b>1.DCLA</b>	<b>81</b>	<b>1.DCLA</b>	<b>106</b>
2.VAC	37	2.OEH	45	2.VAC	68
3.RCG	35	3.VAC	31	3.CABW	55
4.RFCL	30	4.AVT	28	4.OEH	51
5.FLAC	28	5.ACBR	25	5.RFCL	47
<b>6. DCLA</b>	<b>25</b>	6.ACW	24	6.RCG	46
7.SMAC	24	KAAG	24	7.FLAC	44
8.AZW	19	8.OLSE	18	8.KAAG	40
9.DAMP	18	9.CABW	17	9.ACW	37
10.VS	17	RFCL	17	10.AVT	36

Andere totalen: DUFF 14, DAC 13, ROBA 12

We mogen hier toch ook vermelden dat de DCLA-dames de laatste jaren een echte machtsgreep gepleegd hebben en het merendeel der punten scoren. Op de 1500m waren er zo maar eventjes 5 DCLA-sters ingeschreven en op de 800 waren er dat 4.

Hier mag en moet gezegd worden dat onze zwakkere punten de verspringnummers en de sprint blijven. Er zijn wel lichtpunten (Carlo, Elias, Matthias) en we hopen vooral dat hun licht kan blijven schijnen.

Bij de heren is de zwakkere (alhoewel!) DCLA score deels het gevolg van de kwetsuur van Jesse Stroobants en Tim Rummens, de kwetsuur op het terrein zelf van Jonas De Meyer, de diskwalificatie van Sven Pieters en het begrijpbare forfait van Maarten Van Steen.

Individueel waren het prima kampioenschappen voor DCLA. Sigrid Van den Bempt haalde twee medailles: goud op de door hitte geteisterde 5000m (waar Corine mooi tweede werd) en dan nog eens zilver op de 3000m steeple achter Veerle Dejaeghere. Het was ook deze Veerle die Elke Van Hoeymissen van het goud hield op de 1500m. Ondertussen werd de medaille van Elke gestolen en om zich te wreken heeft ze enkele dagen later haar persoonlijk record op de 1500m fameus scherper gesteld. Jonge leeuwinnen Sandra Schenkel en Sarah Van Eynde liepen mooi naar een vierde en vijfde plaats: wie had daar vorig jaar nog maar durven aan denken....

Catherine Timmermans is al het hele jaar de beste. Ook te Brussel liet ze dat zien en dan nog zonder tegenstand en met een nieuw record over de 16m. Het harde trainingswerk brengt nu vruchten op. Ondertussen vernamen we dat sterke Catherine naar de USA verhuist. Hopelijk stuurt ze ons geregeld nieuws: met internet kan dat geen probleem zijn.

Kim Ruell liep een wedstrijd zoals het moet: rustig meegaan in een tempo dat eigenlijk niemand wou maken. In de laatste bocht vond Kim het welletjes en begon aan een verschroeiende remonte die hem -nipt nipt nipt- de gouden medaille opleverde. Kim is aan een schitterend jaar bezig en dit is een mooie tussenstap naar nog beter, daar zijn we zeker van.

Loïc Lemaître maakt een moeilijk jaar door met studies en een trainerswissel. Hij werd toch nog mooi tweede achter een ongenaakbare Goyvaerts. Sterke Tim Decoster en Fredje Neys hamerden zich beide naar een bronzen plak.

Sarah Decoster had wat rugproblemen en dit is bij het hamerslingeren nooit goed en verklaart haar mindere doen. Charlotte Debroux is aan een onweerstaanbare opgang bezig op de 800m. Vorig jaar liep ze nog 2.19 tijdens de reeksen van de Belgische kampioenschappen, maar sindsdien is zijn die tijden al lang vergeten. Charlotte loopt nu onder de 2.10 en in de finale liep ze mooi naar een derde plaats. DCLA scoorde hier ook schitterend want trainingsgenote van Charlotte, Kathelyne Polspoel werd vierde en Sylvie Ameloot vijfde.



Kirsten Meeus was tweemaal aan de slag: bij het speerwerpen vlotte het niet echt en werd het een achtste plaats, maar onverwacht was de mooie vierde stek in het kogelstoten. Lien Colson, na haar zware ongeval deze winter, verwachtte niet echt veel, maar ze kon toch nog een vijfde plaats in de wacht slepen in het Polsstokspringen. Stephanie Herssens knokte zich in de ondankbare buitenbaan naar een zesde plek op de 400m, Jeremy Van Ophem - ook al geteisterd door een kwetsuur - liep een mooie 3000m steeple en sleepte een zesde plaats uit de brand. Katrien Van de Broeck werd achtste in de finale discuswerpen en ze had zelf wel wat beter verwacht. Stijn Robben wierp zich tussen de grote jongens in het speerwerpen naar een achtste plaats.

In schitterende weersomstandigheden mocht DCLA met opgeheven hoofd en met een pak medailles Brussel verlaten. Onze atleten hebben op het veld bewezen dat ze aan de top staan, maar dit kan enkel dank zij trainers die dag in dag uit ten dienste staan van hun atleten : ook deze trainers zijn toppers en ook daar mag DCLA fier op zijn.

Welke Grand Cru zou er nog overgebleven zijn, want eigenlijk heb ik er dorst van gekregen.

## De mening van Roelant S

Het is gebeurd, mijn gebeden zijn verhoord. Al maanden probeer ik duidelijk te maken dat het promoten van verrotte sporten niet meer van deze tijd is, al weken aan een stuk geloof ik mijn ogen en oren niet meer. De laatste editie van de Ronde van Frankrijk heeft mijn sportgeloof meer dan een forse knauw gegeven. De aanloop was nochtans al niet slecht. Eerst met Bjarne Riis, monsieur soixante pourcent, die leukweg verklaarde dat hij in 1996 de tour gewonnen had op EPO. Daarna zelfs good old Erik Zabel, die zonder te verpinken start nam in deze Tour du Dopage. Maar het beste moest nog komen... Eerst vroeg en kreeg topfavoriet Vinokourov waarom hij vroeg. De 'man in black' slaagde erin om zich te laten pakken op bloed doping, en dan nog niet met zijn eigen bloed. Nog beter was de show rond het Deense bergkieken Rasmussen; als zelfs een klein leugentje al niet meer mag.... Ook Contador zelf wordt niet gespaard, zijn overwinning wordt zelfs de grootste oplichting in de sportgeschiedenis genoemd! Deze mokerslagen hebben de betonnen pijlers van de wielersport eindelijk behoorlijk aan het wankelen gebracht. Voor het eerst zagen we zelfs grote media de Tour de rug toekeren. De Duitse openbare omroep nam hierbij het voortouw en vertikte het nog - ook al na dopingverklaringen van andere Duitsers zoals Ullrich en Sinkewitz - één minuutje aan de rennersexploten te wijden. Zelfs Franse kranten - oh ironie - konden het niet meer over hun chauvinistische hart krijgen om nog verdere letters vuil te maken aan de schande. Voor het eerst zagen we ook sponsors openlijk twijfelen aan een verder engagement in de wielersport. Velen zijn er eindelijk als de dood voor gevonden om hun naam verder in de modder te zien verdwijnen, meegesleurd in het drijfzand van spuiten en pillen. Het is een nooit geziene aardbeving in de sportwereld, een tsunami van verklaringen en bekentenissen die een revolutie in de sport betekenen. Voor het eerst sinds de commercialisering en globalisering van de sport wordt er stilgestaan bij de commerciële gevolgen van doping. Het wielrennen was toevallig het slachtoffer van dienst, gedragen door waarschijnlijk één van de grootste sportevenementen op deze aardkloot.

Het weze een waarschuwing voor het volgende grote evenement dat er dit jaar nog aankomt, het WK atletiek in Osaka. Alle ogen van de wereld, enfin een pak minder ogen dan bij de Tour, zullen gericht zijn op de exploten van atleten aller landen, het forum bij uitstek om met argusogen bekeken te worden. En bekeken zullen ze worden. Een voorspelling? Met het oog op Peking 2008 voorspel ik een tsunami van Chinese atleten die in de voetsporen van lange Xiang Liu het wereldatletiekforum zullen betreden. Een déjà-vu van een iets meer dan een decade geleden. Toen reeds was er een eerste Chinese invasie van door schildpaddensoep gekweekte robotatleten die het ene wereldrecord na het andere verpulverden. Een blik op de wereldrecords leert ons dat in 1993 een zekere Junxia Wang er op de 10.000 meter een onwaarschijnlijke 29.31.78 uit de spikes schudde, een prestatie waar elke vrouw sindsdien - zelfs schuddebollende Paula Radcliff en een horde Afrikaanse hinds - zich met meer dan een halve minuut op verslikken. Of de ongeloofwaardige 3.50.46 die Yunxia Qu op de 1500 neerzette, tijden die slechts benaderd worden door Russische of Oostduitse atletes in de jaren 80 (ter vergelijking: de beste wereldjaarprestatie momenteel is 3.57.30 van Yelena Soboleva uit Rusland). Het geeft stof tot nadenken. Eind jaren '90 was er plots geen sprake meer van Chinese schildpaddenatletiek, toevallig parallel met het ontstaan van enkele meer gesofistikeerde dopingcontroles. Het geeft niet alleen stof tot nadenken, het levert ook een angstig voor gevoel op. Met het oog op de Spelen in Peking zullen ook de Chinezen niet stilgezeten hebben. Momenteel weer spiegelt dit zich nog niet zo stringent in de wereldrankings maar mijn voorspelling is wat ze is. We zullen zien of Osaka de voorbode van naderend atletiekonheil inluidt...



## Den Elfkamper

### Waar dranken nog met liefde worden uitgeschonken

Jonas Maris

Iedere woensdag en vrijdag slaat kantine *Den Elfkamper* haar deuren open om de dorstigen te laven. Een werk van barmhartigheid waarmee menig vrijwilliger zijn hemel reeds verdiende. En met verve! Maar dat is lang niet alles. Er schuilt namelijk veel meer achter *Den Elfkamper* dan wat ons blote oog kan waarnemen: vier bakstenen muren, mét terras. Een impressie.



*Den Elfkamper*, clubhuis van Daring Club Leuven Atletiek. Een vlag die de lading dekt. Klinkt uitnodigend samenhorig en vertrouwelijk. *Den Elfkamper* lijkt zich hiermee te willen manifesteren als een plaats waar tussen pot en pint gedreven overlegd kan worden over wereldverbeterende initiatieven of, iets simpeler, nog uit te halen schelmenstreken. Op het eerste blijft het vooralsnog wachten, aan het tweede wordt nu al ruimschoots voldaan. Maar gelukkig blijft *Den Elfkamper* vooral een plaats waar men met gerust gemoed, in zijn eentje of met vrienden, altijd weer kan thuiskomen.

Want zoals een grootmoeder haar kleinkinderen ontvangt, ontvangt *Den Elfkamper* haar atleten. Met open armen, iedereen gelijk en op vrijdag gratis borrelnootjes. Het is hier waar de clubgeest werkelijk tastbaar wordt. En dit op de manier waarop het bier vloeit na de training, de sportdrink over de toog gaat en met gul gelach gestrooid wordt.



Rijkelijk, vlot en kwistig. Zelfs de oude en de minder oude coryfeeën, ingekaderd aan een haakje in een houten steunbalk of op posterformaat tegen de muur geplakt, zien dat het meer dan goed is. En achter tap en toog verliezen ook de allerkleinste overwinningrelikwieën nooit een fractie van hun glans.

*Den Elfkamper* heeft zelfs iets van een dorpskroeg om de hoek. Zonder rookgordijn of drinkebroers, maar met een vast klandizie en diezelfde warme sfeer waaraan het 's winters aangenaam verwarmen is. Hier worden dranken nog met liefde uitgeschonken aan een democratisch prijsje. Hier wordt gegrapt, gegrold en gedold. Hier wordt op succes geklonken en worden tegenslagen met een schouderklopje weggeveegd. En het is God zelf die een oogje dichtknijpt wanneer niet Hij, maar wel de Leffe onvoorwaardelijk aanbeden wordt.

De muziek die er weerklinkt is het geluid van een rijk verleden dat het pad effent voor een veelbelovende toekomst. De ongebreidelde ambitie van het huidige atletenkorps klinkt er als snedige gitaarriffs tussendoor. En de zang van gelijkgestemde zielen weeft een web van vriendschap tussen haar leden. *Den Elfkamper* creëert alzo een smeltkroes waarin het goed vertoeven is. En één ding blijft altijd zeker: de bel van het laatste rondje heeft lang nog niet geklonken.



# KETYUM™

PERFORMANCE MASTERPIECE



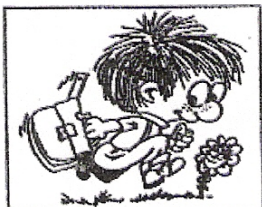
KORTING\* voor elk DCLA-lid bij aankoop van  
ZONNEBRIL,  
BRILMONTUUR,  
BRILLEGLAZEN,  
en/of CONTACTLENZEN.

\*niet cumuleerbaar met andere kortingen en/of promo acties

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

Koning Albertlaan 75

3010 Kessel-Lo



# 't atleetje

## 'n Woordje van Marc

Beste atleetjes,

Eindelijk is het verlof bijna voorbij !! en wordt het weer drukker op training. Als afsluiting van het zomerseizoen hebben wij nog een drukke septembermaand voor de boeg (zie kalender hieronder). Ongeveer elk weekend zijn we wel ergens aan de slag.

Ik wil toch nog even terugkomen op onze verplaatsing naar Eindhoven van net voor het verlof. Dit werd een succes over de hele lijn. We zijn in dit internationale gezelschap op alle gebieden positief opgevallen.

Zowel sportief als extra-sportief. Ik wil hier dan ook graag de atleten alsook de trainers/begeleiders bedanken voor hun houding en inzet die tot dit mooi eindresultaat hebben geleid.

Vele PR's zijn hier gesneuveld. De uitslag kan je op onze jeugd-website terugvinden. Wat mij vooral plezier gedaan heeft is de overwinning in de eind-rangschikking en enkele overwinningen in de verschillende categorieën

We zijn ter plaatse onmiddellijk uitgenodigd door Dortmund voor een indoor weekend voor pup-min-cad tijdens het eerste weekend van Maart. Hou dit nu reeds vrij.

Ook hebben we besloten in 2008, en dit voor het eerst een vergelijkbaar initiatief te nemen in Leuven op het einde van Juni. Verdere info later, maar hier hebben we zeker veel hulp nodig.

Graag vraag ik ook nog jullie speciale aandacht voor de 2 volgende activiteiten.

### **FINALE BVV op 8 SEPTEMBER**

en

**Jeugdweekend van 5 tot 7 oktober.**

### **• Resterende ZOMERPROGRAMMA**

- **Za 1 Sept: VAC Vilvoorde-Circuit VI.Br.**
- Samenkomst ter plaatse om 12h. Eerste start om 13h. Meer info op [www.kvac.be](http://www.kvac.be). Medailles voor de eerte 3 per nummer.
- **jongens**
- **Ben:** 60, ver, hockey
- **Pup:** 60, 60H, discus, hocky
- **Min:** 80, 80H, polsst, ver, discus
- **Meisjes**
- **Ben:** 60, ver, hockey
- **Pup:** 60, 60H, hoog, kogel
- **Min:** 80, 60H, hoog, polsst, discus
- Inschrijven op voorhand bij Marc of ter plaatse zelf.

### **Za 8 Sept: Finale BVV voor de jongens.**

#### **Hier vragen we iedereen op post.**

Enkel de jongens (pupillen en miniemen - geen benjamins) zijn hiervoor geplaatst, maar we vragen hierbij ook de meisjes (supporters) evenals de ouders (helpers) die dag aanwezig te zijn. Zij die dit reeds meegemaakt hebben weten dat dit een zeer grote en drukke bedoening is. De 12 beste teams van Vlaanderen zijn hier aanwezig.

Om problemen zoals bij de schiften te vermijden (en Marc minder stress te bezorgen) gaan we ditmaal de aflossingsploegen **op voorhand** opstellen.

Meer info (kalender en resultaten) kun je op [www.val.be](http://www.val.be) verkrijgen, maar over deze wedstrijd volgt ook nog een aparte mailing.

Iedereen die bij het verschijnen van deze clubgeest geen mail gekregen heeft, gelieve uw juiste e-mail adres nogmaals aan [marc.eyckmans@scarlet.be](mailto:marc.eyckmans@scarlet.be) door te geven.

### **Za 15 September: VVBO Jumbomeeting te Machelen.**

De wedstrijd begint om 10h. Meer info (uurrooster) vind je op <http://www.machelen-ac.be/>. Gelieve 1 h voor je wedstrijd aanwezig te zijn. Wie aan de aflossingen wil deelnemen meldt zich zo snel mogelijk ter plaatse bij Marc en dit ten laatste om 12.15h. Medailles voor de eerte 3 per nummer.

#### **jongens**

**Ben:** 60, 1000, hoog, ver, kogel, hockey, 4x60

**Pup:** 60, 1000, 60H, hoog, ver, kogel, discus, hockey, 4x60

**Min:** 80, 300, 1000, 80H, hoog, ver, kogel, discus, speer, 4x80

#### **Meisjes**

**Ben:** 60, 1000, hoog, ver, kogel, hockey, 4x60

**Pup:** 60, 1000, 60H, hoog, ver, kogel, discus, hockey, 4x60

**Min:** 80, 300, 1000, 80H, hoog, ver, kogel, discus, speer, 4x80

Inschrijven ter plaatse zelf. (1,50 Euro/nummer)

Voor 300m miniemen is dit tevens het prov. Kampioenschap.

### **Za 22 September: Finale van het Circuit VI. Brabant te Kortenberg**

Samenkomst ter plaatse om 12h. Eerste start om 13h. Geen uurrooster noch website. Medailles voor de eerte 3 per nummer.

**Ben:** 1000, ver, hockey 1000, ver, kogel

**Pup:** 1000, hoog, kogel 1000, ver, hockey

**Min:** 1000, hoog, kogel 1000, ver, speer

Inschrijven op voorhand bij Marc of zelf ter plaatse.

**Za 22 september jongeren criterium te Nijvel.** Enkel voor de allerbesten die zich eens willen meten met de betere atleten uit andere clubs.

Meer info in afzonderlijke e-mail.

Het Jeugdweekend zal dit jaar doorgaan van vrijdag 5 t.e.m. zondag 7 Oktober te Maasmechelen.  
Aparte brief verderop zie hieronder.

Op vrijdag 14 September (Memorial Van Damme) en vrijdag 5 oktober (Jeugdweekend) is er geen training voor de Benjamins, pupillen, miniemen.

Andere mededelingen:

**BIJ WEDSTRIJDEN BEN JE VERPLICHT STEEDS JE CLUBTRUITJE AAN TE TREKKEN (zeker bij de finale van de BVV)**

Verdere vermoedelijke data.

•Vrijdag 12 oktober (half) uurloop tijdens de training.

•Maandag 22 oktober info-avond voor de (nieuwe) ouders om 20h.

•Tweede helft van November: uitreiking van de Jodaleu trofeeën op vrijdagavond in onze kantine.

•Eerste weekend van Maart indoorweekend te Dortmund. Op zaterdag hebben we een interclub, op zondag een open wedstrijd.

•Laatste of voorlaatste weekend van juni, 1<sup>ste</sup> internationale intersteden- jeugdwedstrijd te Leuven.

**Jeugdweekend te Maasmechelen  
Vrijdag 5 t.e.m. Zondag 7 Oktober 2007.  
Benjamins -pupillen - miniemen**

In oktober organiseren de jeugdverantwoordelijken van DCLA opnieuw een spetterend jeugdweekend. Ditmaal op een nieuwe lokatie. Dit weekend is tevens als afsluiting van ons zomerseizoen gedacht. Voor de 2de jaarsminiemen nemen we hierna eveneens afscheid van de Bepumi-jeugd.

In het Maasmechelen willen we jullie een mengelmoes van sport en spel aanbieden.

**Praktisch:**

We slapen er in kamers per 4, 6 of 8.

Verplaatsing per bus: vertrek te Kessel-lo om 17.00h. Dit is iets vroeger als gewoonlijk, maar zo vermijden we o.a. parkingproblemen in Kessel-lo en een gesloten keuken in Maasmechelen. We komen hier weer terug zondag rond 18h.

Zeker niet te vergeten: Loopgerief, vrijetijdskleding, zwemgerief, handdoeken, slaapzak, wasgerief, regenkleding, pillamp. Waardevolle voorwerpen laat je het best thuis (mp3, I-pod, GSM,...).

De kosten voor het hele weekend (verblijf, maaltijden en bus) bedragen 70,00 Euro. Wij vragen U om dit bedrag te storten op de rekening van DCLA nr.: 001-1874123-62, met vermelding van "Jeugdweekend + de naam van zoon of dochter". Uw betaling (of voorschot van 30€) geldt als bevestiging van de inschrijving. Het volledige bedrag is ten laatste op 27-09-2007 te storten. Als je zeker wil zijn van je plaatsje schrijf je best zo snel mogelijk in.

Om het ons mogelijk te maken dit weekend goed voor te bereiden vragen wij met aandrang vóór begin september in te schrijven

Marc Eyckmans  
Jeugdcoördinator DCLA

-----  
Ondergetekende.....ouder van .....

geeft zijn zoon/dochter de toelating om mee te gaan naar het DCLA jeugdweekend van

5 tem 7 oktober 2007 te Maasmechelen

Handtekening



		BENJAMIN JONGENS	60 m		1000		hoog		ver		hockey		kogel		TOTAAL	
			pres	pt	pres	pt	pres	pt	pres	pt	pres	pt	pres	pt		
1	Vincent	DE ROECK	98	9,55	526	219,44	547	105	235	345	230	32,67	315	11,88	676	2529
2	Jacob	GROBBEL	98	9,95	434	232,28	446	100	194	351	243		0	9,31	502	1819
3	Robin	DE WITTE	98	10,01	421	246,45	347	108	261	338	216	21,77	174	7,68	392	1811
4	Lucas	MOREAU	98	10,01	421	245,71	352	106	244	336	211	19,85	150	7,41	374	1752
5	Pieter	SISK	99	9,89	447	229,84	465	103	219	340	220	13,09	65	6,02	282	1698
6	Senne	MENNES	98	9,96	432	224,83	503	95	156	344	228		0	7,26	364	1683
7	Pieter	GEENS	98	9,90	445	243,55	366	95	156	315	170		0	7,77	398	1535
8	Gilles	MOREAU	98	10,39	343	254,82	293	100	194	312	164	14,56	83	5,93	276	1353
9	Simon	FOLENS	99	10,32	357	244,15	362	80	55	310	160	14,98	89	6,03	283	1306
10	Wout	VAN LIEROP	98	10,74	277	232,24	447	90	119	291	125		0	5,42	243	1211
11	Brecht	LEFEBURE	98	10,99	234	248,20	335	85	86	290	123		0	6,73	329	1107
12	Kasper	VERBEYLEN	99	10,41	339	272,24	196		0	314	168		0	6,35	304	1007
13	Jonas	HEYLEN	98	11,62	140	271,50	199	95	156		0	15,95	101		0	596
14	Pieter	VOLKAERT	99	10,77	271		0	85	86	255	66		0	4,33	172	595
15	Fabian	CUYPERS	99	12,75	28	258,34	272		0		0		0	5,21	229	529
16	Oscar	VAN GORP	99	11,07	220		0	80	55	241	47		0	4,02	153	475
17	Lucas	GROBBEL	00	11,55	149	316,72	33		0	238	43		0	5,44	244	469
18	Robin	CHAUCHAN	00	11,58	145		0		0		0		0	4,21	165	310
19	Lars	VERSTRAETEN	99	12,31	62		0		0		0		0	3,29	106	168
20	Maxim	VAN HOOYDONCK	00	13,43	0	336,84	3		0	160	0		0	3,23	103	106
21	Tijl	LEMMENS	98	13,00	14		0		0		0		0		0	14
22	Jasper	HENDRICKX	99		0		0		0		0		0		0	0

		PUPILLEN JONGENS	60 m		1000		60h		hoog		ver		hockey		discus		kogel		TOTAAL	
			pres	pt	pres	pt	pres	pt	pres	pt	pres	pt	pres	pt	pres	pt	pres	pt		
1	Jonas	DAEMS	96	9,34	577	207,35	650	13,45	318	130	466	390	331	35,46	351	17,86	252	9,23	496	3441
2	Michiel	CLEMENS	97	8,67	754	214,90	585	13,25	343	125	417	397	347	22,62	185	11,84	134	5,72	263	3028
3	Christiaan	VANDER KUYLEN	96	9,26	597	238,85	399	12,59	431	100	194	411	381	22,71	186	14,12	178	7,10	354	2720
4	Sid	POTEMANS	96	9,76	479	210,23	625	12,22	485		0	388	326	31,88	304	12,45	146	6,75	264	2629
5	Floris	DEECLUSE	97	9,48	543	225,91	495		0	130	466	365	274	34,06	333	12,80	153	7,17	358	2622
6	Thomas	ROM	96	9,14	628	218,12	558	12,80	402		0	375	296	22,68	186	16,44	224	5,92	276	2570
7	Ward	KEMPENEERS	96	9,62	509	217,87	560	14,30	222		0	353	247	25,37	220	13,77	171	7,49	379	2308
8	Tommas	GEENS	96	9,31	584	228,50	475	12,86	394	120	369	323	185		0	11,13	121	4,20	164	2292
9	Tomas	SISK	97	9,68	495	209,66	630	14,13	240		0	369	283	21,42	170	12,81	153	5,14	225	2196
10	Lennert	DEHERTOGHE	97	8,97	672	218,03	558		0		0	383	314	27,77	251	12,80	153	5,40	242	2190
11	Tobias	VOLKAERT	96	9,55	526	213,39	597	13,56	305		0	409	376		0		0	6,96	278	2082
12	Victor	FRENAY	96	9,21	610		0	10,66	740		0	363	269		0		0	7,53	382	2001
13	Jorre	VERSTRAETEN	97	10,32	357	239,25	396		0		0	285	115	26,62	236		0	5,21	229	1333
14	Jan	VANDENDRIESSCHE	97	10,44	333	230,41	460		0		0	394	340		0		0	3,72	123	1266
15	Xavier	MATTHYS	96	9,50	538	229,09	470		0		0	345	230		0		0		0	1238
16	Thomas	SODERMANS	96	10,14	393		0		0		0	322	183		0		0	6,56	318	894
17	Arthur	VAN GORP	97	10,56	310		0		0		0	297	136	22,47	183		0	4,83	205	834
18	Jarno	SCHURMANS	97	11,87	108	243,08	369		0		0	257	69	19,09	140		0	3,84	141	827
19	Robin	WILLEMYNS	96		0	239,91	391	14,79	174		0	292	127		0		0		0	692
20	Wout	DECLERCQ	96	9,81	465		0		0		0	321	181		0		0		0	646
21	Arend	PELGRIMS	97		0	251,10	316	15,66	102		0		0		0		0	4,68	195	613
22	Dagmar	SOMERS	96	9,99	425		0		0		0	312	164		0		0		0	589
23	Jonas	BEERTS	97	10,58	306		0	14,32	220		0	226	28		0		0		0	554
24	Wouter	HERMANS	96		0	231,68	451		0		0		0		0		0		0	451
25	Kasper	VAN MOL	97	10,50	321		0	15,95	82		0		0		0		0		0	403
26	Sam	MOSTREY	97	11,08	219		0		0		0		0		0		0		0	219

		MINIEMEN JONGENS	80m		150 m		300		1000		80m H		hoog		ver		discus		kogel		speer		Polsstok	TOTAAL	
			pres	pt	pres	pt	pres	pt	pres	pt	pres	pt	pres	pt	pres	pt	pres	pt	pres	pt	pres	pt			
1	Bram	LUYCX	94	10,61	846	20,09	734	43,24	672	204,36	677		0	135	516	467	525		0	28,95	486		4456		
2	Thomas	BRUSSELAERS	94	10,20	948	20,26	712		0	207,47	649	13,80	711		0	509	641		0	8,94	477	19,97	307	4445	
3	Eyob	VAN HAUTE	94	11,14	722	21,46	569	47,20	496	208,10	643	15,44	520		0	441	456		0	7,16	358	20,66	320	4084	
4	Ben	BROEDERS	95	11,83	574	23,04	402		0	212,00	609	14,76	596	145	621	415	391		0	7,56	384	28,91	485	4062	
5	Daan	MENNES	94	12,13	514	23,04	402	48,68	436		0	16,30	432		0	445	467		0	6,52	315	23,51	377	220	2943
6	Wouter	LAMMENS	94	12,50	445	23,38	370	50,50	367	206,17	661		0	105	235	354	249	11,74	132	5,84	270	14,87	207	2936	
7	Robin	DANIELS	95	11,80	580	22,67	439	49,17	417	220,18	541		0		0	380	308		0	6,41	308	21,10	329	2922	
8	Bavo	NYS	95	13,30	310	24,81	247	55,94	194	241,54	380	18,06	275		0	351	243	22,55	347	8,03	415	29,83	505	2916	
9	Pieter	GALLE	94	11,83	574	22,86	420		0	224,29	508		0	146	632	398	350		0		0	25,87	424	2988	
10	Milan	AUGUSTIJNS	94	12,03	534	23,30	377		0	206,88	654		0		0	397	347	13,36	163	5,12	223	13,81	186	2484	
11	Naud	POTEMANS	95		0	23,67	343	52,90	285	220,36	539	16,43	419		0	420	403		0		0	20,69	321	2310	
12	Thomas	DE ROECK	95		0	22,49	457	47,75	473		0		0		0	403	362	25,21	403		0	23,81	383	2078	
13	Bjorn	REMACLE	95	11,89	562	21,94	515	51,74	323		0		0		0	376	298		0		0	23,24	372	2070	
14	Andreas	VANDYCK	95		0	24,11	304		0		0	16,78	386		0	374	294		0	7,44	376	29,64	500	1860	
15	Stijn	HENDRICKX	94	11,59	624	22,08	500		0		0		0		0	352	245		0		0	15,24	214	1583	
16	Julien	GUNS	95	12,09	522		0		0	207,93	646		0		0		0		0	6,27	299		0	1466	
17	Jasper	DE BRAEKELEER	95	12,90	375	23,90	323		0		0	20,43	118	110	278	309	158		0		0	12,22	155	1407	
18	Ward	WILLEMS	94	12,03	534	22,87	470		0		0		0		0	414	388		0		0		0	1392	
19	Joren	BATSLEER	95		0		0	51,88	319		0		0		0		0		0	6,70	327	26,28	432	1078	
20	Dries	KEMME	95	12,54	438	24,09	306		0		0		0		0	369	283		0		0		0	1027	
21	Maarten	MOMMENS	94		0		0		0	210,11	626		0		0		0		0	5,91	275		0	901	
22	Jasper	SODERMANS	94	12,32	478		0		0		0		0		0	394	340		0		0		0	818	
23	Arno	GOOSSENS	95		0	26,24	147		0	248,53	333		0		0	280	106		0		0	13,08	172	758	
24	Dennis	BERVOETS	95		0		0	54,57	233		0		0		0	341	222		0		0	18,57	279	734	
25	Pieter	VAN DAMME	95	12,83	387		0	52,33	304		0														

## Internationale Jeugdmeeting Eindhoven

Bert Heyns

We spreken vrijdagmiddag 29 juni, de laatste schooldag, een regenachtige dag. Rond 13u30 begonnen de eerste atleten en atletes te verzamelen, de ene had zijn rapport al gekregen, de andere had mama of papa afgevaardigd om het 's middags te gaan ophalen. Want zoon- of dochterlief had internationale (club)verplichtingen! Ze moesten de eer hoog proberen te houden in het Nederlandse Eindhoven tegen Leeds (Engeland), Dortmund (Duitsland), Boedapest (Hongarije), Regio Zuiderkempen (Nederland) en Eindhoven zelf. Iets na tweeën waren een 50-tal atleten present en kon de bus vertrekken richting Eindhoven.



In de namiddag stond er een bezoek aan het PSV voetbalstadion op het menu. Voetbal?? Wij doen toch atletiek! Maar we staan open voor andere sporten of niet? Op de vraag of we bekende PSV-voetballers kenden kregen ze prompt het antwoord Luc Nilis, juist maar we zochten eigenlijk Coen Dillen (niet te verwarren met Koen Dillen)... Voor de geïnteresseerden, de duurste zitplaatsen kosten 52.000€ per jaar voor 1 stoel (met maaltijd in het 1ster-restaurant), er hangen ongeveer 620 TV's van een welbepaald merk in het hele stadion.



De rondleiding bracht ons langs de tribunes, de business seats, het restaurant en werd afgesloten met bergen cake en liters limonade. Als laatste groep mocht alles op en het duurde niet lang of alle cake was verdwenen in de buiken van de uitgehongerde atleten. Bij het verlaten van het stadion kregen we allemaal nog een drinkbus, een pen en een schriftje cadeau.



Eens iedereen terug op de bus zat, werd er koers gezet richting de universitaire campus alwaar we zouden verblijven gedurende het hele weekend. Na een toeristische rondrit in Eindhoven kwamen we op de juiste plaats aan. Wat we van deze rit onthouden: een bus draait niet zo kort en zo snel als een auto, de weg vragen aan iemand met een hond en een witte stok zorgt voor hilarische momenten in de bus. Met dank aan onze persoonlijke begeleider in de auto M.E. Eens hier aangekomen was het reeds etenstijd, op het terras in de zon. Na de maaltijd werd een eerste poging ondernomen door de atleten om samen met hun tegenstanders een (eerste) partijtje voetbal te spelen. Terwijl de begeleiding verbroederde met Kees, de immer goedgeluimde Eindhovenaar die onmiddellijk enkele Pilsjes liet aanrukken. Wie beweert dat onze Noorderburen gierig zijn, die had er bij moeten zijn! Rond 20u vertrokken we richting slaapplek. Het slapen vond plaats in de sporthal, meisjes en jongens hadden elk een eigen sportzaal ter beschikking die ze wel moesten delen met de 'rivaliserende' clubs. Dit slapen was een avontuur op zich, het licht in de zaal kon niet helemaal uit, het was er warm en die verduivelde tegenstanders bleven maar praten...

Zaterdagmorgen, 6u30, de wekker van één van de Engelsen gaat af, ben je nu helemaal gek geworden, we kunnen pas vanaf 8u gaan eten. We draaien nog eens om en blijven liggen. Het ontbijt, voorgesmeerde boterhammen, super-deluxe! We worden hier nogal verwend. Maar wat moeten we doen na het eten en voor de openingsceremonie... Jawel, nog maar eens een partijtje voetbal. Pupillen, miniemen en cadetten onder elkaar aangevuld met Brent, Roel en Bert. Fysiek werd dit een zwaar matchke, af en toe werd er gevreesd voor een blessure maar onze jongens en meisjes zijn ongelooflijk sterk en kunnen tegen een stootje.

Eindelijk was het dan zover! De meeting kon beginnen, eerst was er nog de ceremonie met voorstelling van alle clubs aan het talrijk opgekomen publiek! Eindelijk was het zover, Kristina Schuyten en Lotte Eyckmans mochten de spits afbijten op de 60m horden. Ik ga u de resultaten van al onze atleten besparen en verwijs u hiervoor graag door naar onze website. Het werd een lange, warme middag, het zonnetje scheen zonder ophouden en de vele Leuvense supporters waren getuige van een prachtige meeting! Voor alle resultaten verwijs ik u naar onze website, het zijn er te veel om op te sommen. Maar er hing 'magic' in de Eindhovense lucht, heel wat PR's sneuvelden, enkele stadionrecords werden van de tabellen geveegd en de groepssfeer was enorm! Overall zaten de atleten om elkaar aan te moedigen en bij te sturen. Net zoals op de interclubwedstrijden, werd de meeting afgesloten met de aflossingen. Na deze aflossingen was het wachten, wachten op de einduitslagen. In de loop van de middag hadden we ieders resultaten kunnen nakijken maar de



totaalstanden werden goed geheim gehouden. De spanning aan het podium was te snijden. Eindbalans: 2 derde plaatsen, 3 eerste plaatsen en de totaaloverwinning mochten we op zak steken! Een resultaat om fier op te zijn.



De dag werd afgesloten met frietjes, curryworsten en vleeskroketten. Gevolgd door een megafeestje, in die zin dat het voetbalveld (weeral) beter bevolkt was dan de fuif! Na de 'fuif' trokken we terug richting 'slaapzalen'. Deze nacht was nog erger als de vorige, het regende ontsnappingspogingen (richting snoepautomaat al dan niet met portefeuille), er werden pogingen ondernomen om voetbalwedstrijdjes te houden in de zaal en tennisballetjes vlogen bij momenten heen en weer.

Zondagmorgen stonden er weer voorgesmeerde luxe-boterhammen op het menu! Aansluitend werd alles in de bus geladen en gingen we nog even zwemmen. Moe maar voldaan keerden we terug naar huis!

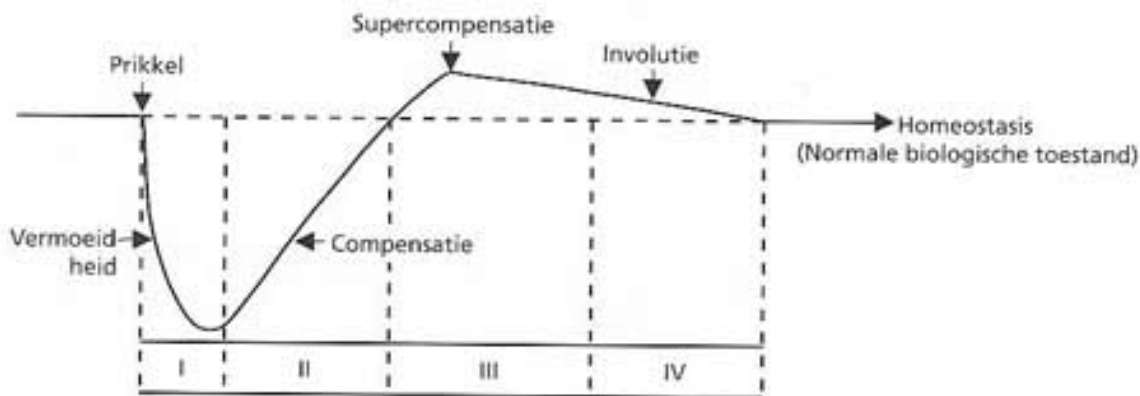
Dank aan: Emiel, alle supporters die speciaal vanuit Leuven kwamen, de begeleidingsploeg, Marc 'de stadsgids', Amber, Arne, Aymara, Bavo, Ben, Benoit, Camille, Cato, Charlotte, Christiaan, Daniel, Dara, Dieter, Dries, Eyob, Femke, Floris, Ian, Jana, Jonas, Ken, Koen, Kristina, Laurien, Lennert, Lise, Lotte, Louise, Maarten, Marthe, Matthias, Milan, Pieter (2x), Regine, Robin, Silke, Stijn, Thomas (3x), Tobias, Tomas (2x), Ward, Wouter, Brent, Kelly, Roel, Hilde, Ilse, Els en al de anderen die erbij waren, meewerkten, etc.

## Wordt de koers gewonnen in bed?

Karel Pardaens, dr. Kinesitherapie, inspanningsfysioloog

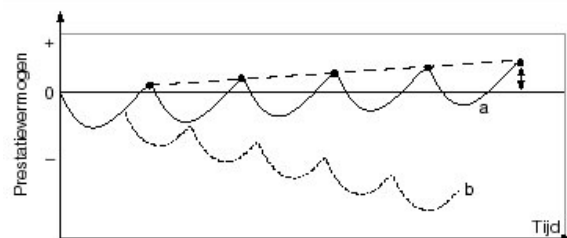
Clubgenote **Liesbeth Van De Velde** heeft niet alleen reeds enkele nationale titels in de halve fond op zak, enkele weken geleden kon ze ook haar graad van Licentiaat in de Revalidatiewetenschappen (voorheen "kinesithera-pie") binnenrijven. Gezien haar passie voor de atletiek was het niet toevallig dat het thema van haar eindwerk handelde over de impact van slaap op training en prestaties. Die andere DCLA'er, **Karel Pardaens**, ook gekend als sportadviseur van Endocard en in triatlon-milieus als "Rosse Raket", zorgde voor de zogenaamde "thesisbegeleiding": Liesbeth deed dus het werk, Karel pakt ermee uit in de Clubgeest.

Het meest fundamentele trainingsprincipe, **de wet van de supercompensatie**, stelt dat het prestatievermogen zal toenemen na training, als - en slechts als ! - er voorzien wordt in voldoende hersteltijd na de inspanning (**Figuur 1**). Een trainingsprikkel veroorzaakt vermoeidheid (fase I), maar na recuperatie (fase II) zal het lichaam niet alleen "compenseren" maar zelfs "super- (of over-) compenseren" (fase III) voor wat de inspanning teweeggebracht heeft. Het evenwicht ("homeostasis") in het lichaam werd verstoord door de training, en dat is voor het lichaam het signaal om zich ertegen te "wapenen", voor het geval een dergelijke "aanval" op het systeem zich opnieuw aandient.



**Figuur 1.** Het principe van de supercompensatie.

Als er zich systematisch in die periode van supercompensatie een nieuwe en zwaardere trainingsprikkel voordoet, bouwen we "conditie" op (**Figuur 2a**). Als er "te frequent" en/of "te hard" getraind wordt en/of in het algemeen "onvoldoende" "gerust" wordt, dan wil dit zeggen dat de trainingsprikkel zich systematisch aandient in de herstelperiode. Het gevolg heet dan "overtraining" of - in mensentaal - roofbouw (**Figuur 2b**). Ook al zijn er vuistregels voor de hersteltijd die men na een training best in acht kan nemen (vb. 48u na een krachttraining, 12u na een rustige duurtraining, enz.), ervaring speelt een belangrijke rol. De "kunst van training" bestaat er grotendeels in om voor zichzelf te achterhalen wat, wanneer en hoeveel trainingsarbeid men aankan. "Te frequent", "te hard", en "onvoldoende rust" zijn dan ook relatieve en persoonlijke begrippen, die door talent, leeftijd en trainingsstatus beïnvloed worden en dus ook steeds weer veranderen.



**Figuur 2.** "Training" vs. "over-training".

“Rust” moet zeker en vast ook gezien worden als een zeer breed begrip. Profatleten kunnen zich vaak meer trainingsarbeid permitteren omdat ze de mentale stress van dagdagelijkse pakweg kantoorbeslommeringen niet hebben. Voor heelwat semi-professionele subtoppers is dergelijke “gemoedsrust” geen ijdel begrip meer en iets dat ze naar waarde weten te schatten. De meest voor de hand liggende component van rust is uiteraard van fysieke aard, en dus gewoon neerliggen of slapen. Er wordt vaak lyrisch gedaan over de heroïsche trainingsvolumes die sportman X of sportvrouw Y kan verzetten, maar over het aantal uren slaap die zij of hij heeft kunnen genieten wordt meestal in alle talen gezwegen. Zowel de populaire als de wetenschappelijke literatuur heeft het aspect “rust” in het trainingsproces steeds stiefmoederlijk behandeld, en naar onze bescheiden mening ertoe geleid dat het met name door recreatieve sportbeoefenaars onderschat wordt. Drukbezette mensen met een veeleisend familiaal en professioneel leven hebben in hun schaarse vrije tijd naar het Canvas-programma over de marathon van New York gekeken, en besluiten zich er ook aan te wagen – ook al moeten ze daarvoor nog eens 30 minuten van hun vijf uur-durende nachtrust afpitsen.

Eenzijds gelet op het principe van de supercompensatie en anderzijds ervan uitgaande dat slaap de voornaamste vorm van rust is, veronderstelden we dat (1) er meer zal gerust worden **tijdens of na** een periode van grotere trainingsarbeid, en – omgekeerd – dat (2) er ook beter zal gepresteerd worden indien een wedstrijd **voorafgegaan** wordt door meer rust. We hebben deze 2 *hypotheses* willen toetsen in een groep van semi-professionele langeafstandslapers, waarvan we minimale invloed van werkzaamheden op sport- en slaappatroon konden verwachten. We vonden uiteindelijk 8 bereidwillige loopsters, van minstens nationaal niveau en waarvan enkele rood-witten, om gedurende 6 maanden een trainings- en slaapdagboek bij te houden. De gecontacteerde mannen, hoewel op papier een evenwaardig “uithoudingsvermogen”, bleven duidelijk achter op het gebied van discipline...

Uit de dagboeken bleek dat alle onderzochte loopsters vrij veel slapen t.o.v. de algemene bevolking (er zijn in de wetenschappelijke literatuur geen cijfers voorhanden van atleten): ca. 8,4 uur per dag (incl. eventuele middagdutjes). In **tabel 1** kan je wat meer details over de slaap-kwantiteit en -kwaliteit van de 8 verschillende proefpersonen terugvinden.

Table 1: quantity and quality of sleep

Subject	Days (n)	Time of going to sleep	Time of waking up	Time in bed (h)	Effectively sleepen (h)	Subjective sleep quality	Lying awake (h)	Naps		Total sleep/ 24h (h)
								(n)	mean duration (h)	
1	192	22:34	7:49	9,26	8,86	3,63	0,40	22	1,19	9,00
2	192	23:06	8:20	9,23	8,28	3,95	0,95	86	0,91	8,69
3	192	22:45	7:32	8,79	7,60	4,38	1,19	14	0,86	7,67
4	191	22:58	7:45	8,71	8,31	3,92	0,40	24	1,27	8,48
5	191	22:47	7:51	9,13	8,45	3,70	0,77	12	1,75	8,47
6	191	22:40	7:33	8,88	8,76	4,64	0,17	16	0,94	8,79
7	191	22:27	7:56	9,49	8,88	3,81	0,61	17	1,76	9,09
8	148	22:42	7:40	9,13	8,25	4,60	0,89	33	1,23	8,52
Mean	186	22:44	7:48	9,08	8,42	4,08	0,67	28	1,24	8,59
± SD	± 10	± 0:09	± 0:10	± 0,21	± 0,31	± 0,35	± 0,28	± 16	± 0,27	± 0,30

**NB:** de slaapkwaliteit moest dagelijks gescoord worden op een schaal van 1 (zeer slecht) tot 5 (heel goed).

**Tabel 2** laat zien hoeveel en hoe vaak de atletes trinden. De meesten van hen werkten hoogstens 2 trainingen per dag af; op het programma van 2 atletes stond zeer uitzonderlijk ook al eens een derde training.



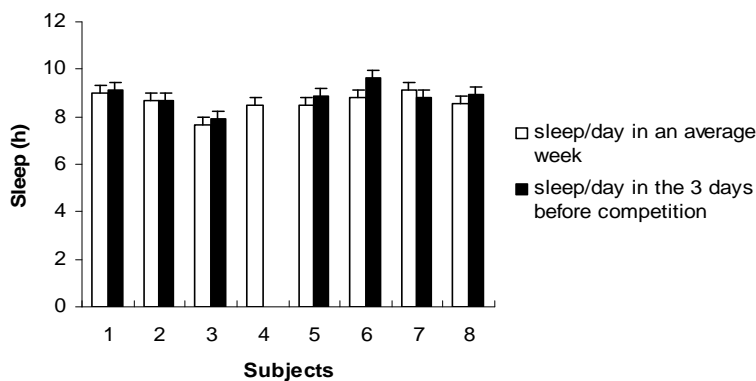
Table 2: training details

Subject	Training 1		Training 2		Training 3		Total training		
	(n)	(min)	(n)	(min)	(n)	(min)	(n)	mean per day (min)	mean per training (min)
1	148	54	24	51	0		172	48	54
2	186	44	79	49	0		265	63	46
3	159	50	26	69	0		185	51	52
4	163	52	25	56	0		188	52	53
5	165	37	88	45	7	45	260	55	40
6	145	50	31	72	0		176	50	54
7	151	50	24	56	1	60	176	47	51
8	120	72	14	62	0		134	64	71
Mean $\pm$	154	51	39	58	1	53	195	54	53
SD	$\pm 14$	$\pm 6$	$\pm 22$	$\pm 8$	$\pm 2$	$\pm 8$	$\pm 34$	$\pm 5$	$\pm 5$

**NB:** onder "training" werd enkel "looptraining" verstaan, en vb. geen stretching- of stabilisatie-oefeningen, omdat ervan uitgegaan werd dat de intensiteit daarvan substantieel lager lag en er dus ook veel minder weerslag op de slaap mocht verwacht worden.

Uit verdere analyses bleek dat er in geen enkele periode een verband bestond tussen hoeveelheid slaap en trainingsarbeid. Er werd ook niet bepaald méér geslapen in de 3 dagen voor een wedstrijd in vergelijking met doordeweekse dagen (zie **figuur 3**), en de kwaliteit van de slaap bleek ook niet te verschillen. De atletes bleken wél langer in bed te liggen in de 3 nachten voor de wedstrijd: ze hadden vermoedelijk dus wel de intentie om meer te slapen of te rusten. Er bleek geen verband tussen hoeveelheid slaap en de wedstrijdprestatie, die subjectief gescoord werd door vergelijking met vroegere prestaties.

Althans in deze kleine en homogene groep blijkt er geen evidentie voor de hypothese dat de koers in bed gewonnen wordt, en evenmin dat trainingen beter zouden renderen door meer slaap. Deze atletes weten waarschijnlijk al goed genoeg, door vallen en opstaan, hoe belangrijk slaap is en gedragen zich daar reeds naar. De kans is echter groot dat het plaatje er gans anders zou uitgezien hebben indien we deze groep elite-atletes of pakweg de eerste 100 uit de uitslag van de 20km van Brussel zouden vergeleken hebben met de lopers die eindigen tussen de plaatsen 10.000 en 10.100. Misschien komt er dus nog een staartje aan dit "pilot-onderzoek", en wie weet komen we dan ook eens aan de mouw van jouw DCLA-truitje trekken...



**Figuur 3.** Differences in amount of sleep during the week compared with 3 nights before competition (mean  $\pm$  SE), \*  $P < 0.05$ . Subject 4 did not take part in any competition during the 6 months period.

## Memorial Ivo Van Damme



Op vrijdag 14 september is het weer zover ! Het Heizelstadion ruilt dan het voetbalpak voor de beste atletiekmeeting van de wereld: de Memorial Van Damme. Velen hebben zijn foto reeds zien hangen in onze kantine, velen hebben Ivo nog weten schitteren voor DCLA. Inderdaad, Ivo was één van DCLA's beste atleten ooit...

Ivo Van Damme, de beste 800 meterspecialist in de geschiedenis van de Belgische atletiek, leeft nog steeds verder. Maar dan enkel in gedachten en vooral naar aanloop van een van de grootste atletiekmeetings in Europa: De Memorial van Damme. Al te vaak herinneren de mensen hem als 'die beloftevolle jonge atleet die veel te vroeg stierf'. Velen vergaten na verloop van tijd zijn atletische en menselijke kwaliteiten. Daarom, een korte terugblik op het leven van Ivo Van Damme als atleet en als mens.

Op 21 februari 1954 zag Ivo Van Damme het levenslicht in het Brusselse. Volgens zijn vader Kamiel, een rijkswachter van beroep, was Ivo als kind een 'koppige en dwarse doordrijver'.

Al zeer snel toonde deze 'dwarskop' interesse voor sport. Zijn aandacht en inzet ging volledig naar het voetbal. Tot op zijn zestiende voetbalde hij bij Racing White. Hij speelde als rechterspits, maar was volgens zijn vader geen supertalent: "veel snelheid, maar geen techniek."



Gaandeweg kreeg Ivo ook interesse in atletiek. Nadat hij van zijn vader pas een paar spikes gekregen had om zich uit te leven op de atletiekpiste in het Fallonstadion, verlangde hij ook nog eens naar nieuwe voetbalschoenen. Zijn vader stelde hem voor de keuze: voetbal of atletiek? Het werd atletiek. Gelukkig...

Al heel snel bleek dat Van Damme op dit vlak welbol stond van het talent. Op een schoolmeting won hij als vijftienjarige knaap de 1500 m in 4'29"6. Dit louter terend op zijn voetbaltrainingen. Hij sloot zich aan bij atletiekvereniging Daring Leuven. Aanvankelijk dacht iedereen dat Van Damme voorbestemd was voor de 1500 of 3000 meter. Maar in 1971 maakte hij voor de eerste keer kennis met de 800 meter en klokte onmiddellijk 2'07"2. In een mum van tijd deed hij hier nog vijf seconden af en werd op deze manier de beste scholier van zijn club.

De grote doorbraak kwam er in 1973 op de Europese juniorenkampioenschappen. Van Damme finishte als vierde op de achthonderd meter in een nieuw Belgisch record: 1'48"16.

Zo succesvol 1973 was, zo teleurstellend werd 1974. Voor de eerste en enige keer in zijn carrière moest Van Damme opgeven. De kranten gaven geen euro meer voor de carrière van Ivo Van Damme. Later bleek uit een bloedonderzoek dat Van Damme leed aan mononucleose, beter gekend als de ziekte van Pfeiffer.

Tweeënhalve maand bleef hij door deze kwaal buiten strijd.

Van Damme bleef geloven in zijn kansen en knokte hard terug. Zijn carrière kwam in een stroom-versnelling na zijn zilveren medaille op de indoorkampioenschappen in Katowice. Van Damme liep later dat jaar het minimum voor de Olympische Spelen en verbeterde het wereldrecord op het Europese kampioenschap in Munchen.

Maar Van Damme liep zijn meest opmerkelijke resultaten op de Olympische Spelen, onder de vleugels van Mon Van den Eynde, nog zo'n clubmonument. Nog voor de afreis naar Montréal verklaarde hij aan de pers: "Wie mij klopt, zal het wereldrecord breken." Uiteindelijk haalde Van Damme zilver op de 800 m (Belgisch record) en de 1500 m.

Door zijn prestaties mocht hij in dat jaar de Trofee voor Sportverdienste en de Gouden Spike in ontvangst nemen en werd hij uitgeroepen tot Belgisch sportman van het jaar.

Het legendarische wereldrecord van Miel Puttemans op de 5000 m heeft Van Damme nooit kunnen verbreken. Het was zijn ambitie voor 1977, maar hij heeft nooit een echte kans gekregen. Ivo Van Damme verloor het leven bij een verkeersongeval op weg naar huis, komende van een trainingskamp in Zuid-Frankrijk. Een jaar later organiseerden een aantal sportjournalisten voor de eerste keer de Memorial Van Damme, als posthume hulde aan de jonge atleet.

Kaarten zijn misschien nog te verkrijgen op het secretariaat. Kijk hiervoor naar onze website [www.dcla.be](http://www.dcla.be)



**CBHK**

**Zakenkantoor**  
**N.V. Vanden Bempt**  
J. Vandenbemptlaan 87  
3001 Heverlee  
Tel. 016/22.78.41  
Fax: 016/29.17.07



**HYPOTHECAIR KREDIET NR. 1**

**Openingsuren:**

*Weekdagen van 10 tot 12 uur  
en van 14 tot 17 uur*

*Zaterdag van 10 tot 12 uur  
Maandagochtend gesloten*

**Hypotheeken – alle verzekeringen – obligaties – emissies – binnen- en buitenland**

**Adventure Ent.**  
**VERHUUR & VERKOOP**  
Tel 016/77.02.10 - Fax: 016/77.09.15  
**Springkastelen**  
**Trampolines**  
[www.adventure-ent.be](http://www.adventure-ent.be)

## Europees kampioenschap U23 te Debrecen, Hongarije

*Herman Van Uytven*

Van 12 tot 15 juli 2007 vonden de Europese kampioenschappen voor beloften plaats te Debrecen in Hongarije. 11 Belgische atleten wisten zich te plaatsen, kogelstootster Catherine Timmermans was de enige kampster in onze nationale delegatie. Werptrainer Herman Van Uytven en afstandstrainer Wim Wouters (als trainer van FLAC atleet/K.U.Leuven student Koen Vandermarliere) konden als begeleider de verplaatsing meemaken.

Doordat Catherine haar minimum reeds in de winter gelukt had kon dit kampioenschap rustig voorbereid worden. De enorme sprong voorwaarts naar 15m50 die Catherine in de winter gemaakt had werd routine in de zomer. In de zomer wierp Catherine nog 9 maal voorbij het minimum van 15 meter. De laatste maand werd vooral op de stabiliteit van de techniek gewerkt, want op zo'n kampioenschap is de regelmaat, het vertrouwen en de zelfzekerheid belangrijker dan het wijzigen van details.

De heenreis verliep vlekkeloos, het was wel even wennen aan het typische zomerweer van de grote Hongaarse vlakke met 40° buitentemperatuur, snikhete bussen en slaapkamers. Maar het weer reisde ons achterna, de volgende dagen werd het weer 'Belgischer'.

Ter plaatse werd nog één werptraining en één training gewichtheffen afgewerkt.

Op de deelnemerslijsten stond Catherine met de 12<sup>o</sup> prestatie genoteerd. De 11<sup>o</sup> prestatie was een meter verder dan Catherine's record, een top 12 plaats (de kleine finale) zat er dus wel in, maar de grote finale (top 8 en drie extra beurten) halen leek vrijwel onmogelijk.

De dag voor de wedstrijd vernamen we dat de kwalificatielimiet bij 15m20 stond. Catherine had dus twee mogelijkheden om de finale te bereiken: verder werpen dan 15m20, of bij de beste twaalf eindigen in de kwalificaties.

Op 12 juli was het dan D-day: schiften in de voormiddag om 10 uur, en eventueel de finale om 16u30. We besloten om de regel van 4 uur voor de wedstrijd opstaan een klein beetje aan onze laars te lappen en pas om 6u30 op te staan. Direct een beetje loslopen om goed wakker te worden en een half uurtje meer slaap leek ons een beter idee.



Opwarmen voor zo'n kampioenschap is niet eenvoudig: de regels zeggen dat iedere atleet twee beurten krijgt om op te warmen. Soms worden er meer beurten toegestaan, maar op voorhand weet je dat niet. Daarbij komt nog dat je een half uur voor het begin van de wedstrijd voor 10 minuten in een wachtkamer moet zitten niks, en hier had men dan twee wachtkamers, nog ééntje extra op het opwarmingsterrein. Gezien het vroege uur kozen we voor een uitgebreidere opwarming dan normaal, zodat de neuromotorische patronen voldoende werden gestimuleerd. Op het opwarmingsterrein konden we kennis maken met een aantal tegenstandsters, we waren al een beetje verbaasd dat een Poolse van 17 meter haar kogel niet beter wegreed dan Catherine.

De opwarmingsworpen verliepen vlot, maar dat kon niet gezegd worden van het begin van de wedstrijd. De eerste twee pogingen gingen de mist in, twee keer de armbeweging te snel zodat de kogel verkeerd getroffen werd, en de uitschakeling dreigde ...

Veel tijd om na te denken was er niet, want in de kwalificatiegroep van Catherine bleven er maar 4 atleten over in de derde beurt (wie over de kwalificatielimiet werpt is verplicht om te stoppen).

Bij de derde beurt lukte Catherine dan een technisch goede worp, met 15m56 ging ze voorbij de kwalificatielimiet. Oef.

15m56 was de tweede beste worp van Catherine ooit, het kampioenschap was daarmee al geslaagd.

Wanneer de uitslagen van de twee kwalificatiegroepen naast elkaar werden gelegd bleek Catherine zelfs de zesde prestatie te hebben. Veel betekenis had dit niet, want enkele van de favorieten hadden hun kogel netjes voorbij het lijntje van de 15m20 gedeponneerd alsof het een petanquewedstrijd was. Of zat er toch meer in dan een 12<sup>o</sup> plaats?

Na de schiftings vlug eten, even uitblazen en dan al terug klaarmaken voor de finale. Catherine voelde zich al dik tevreden en te ontspannen, dus werd de opwarming voor de finale anders aangepakt. Eerst even de powerzaal in en enkele keren zware gewichten tillen om terug tonus op de spieren te zetten zonder al te veel energie te verbruiken. Daarna een beperkt aantal worpen om de neuromotoriek terug op kogelstoten te zetten.

De finale begon goed: een stevige worp die eigenlijk te laag was, was direct goed voor 15m35. In de tweede worp corrigeerde Catherine dat foutje van de eerste worp, dat leverde 15m75 op, een nieuw PR. Bij de derde beurt begon het te onwieren en kon Catherine een kletsnatte kogel niet goed treffen. Maar toen zagen we wel dat Catherine 8<sup>o</sup> stond in de tussenrangschikking en dat bleef zo. Onverwacht maar zeker niet onverdiend kon Catherine naar de grote finale. Catherine klopte dus twee meisjes met een PR van 16m50 en 1 meisje met een PR van 17 meter. Bij de volgende twee beurten bleef het te nat om goed te kunnen werpen, bij de laatste beurt was het terug droog maar toen begon de vermoeidheid te spelen. Uiteindelijk sta je dan al 4 uur recht op je benen.

Finale en PR, een zeer geslaagd kampioenschap voor Catherine. Daarmee schrijft Catherine een klein stukje Belgische atletiekgeschiedenis, want in het kogelstoten was er nog nooit een Belg(ische) die kon doordringen tot een finale op een EK.

Eindelijk konden we ons tegoed doen aan de dessertjes ... en hadden we nog drie dagen om te genieten van de andere wedstrijden op dit EK U23.



*Gemiddelde wekelijkse trainingsarbeid Catherine op weg naar dit EK:*

- 6 tot 7 specifieke trainingen per week, daarbij thuis nog 2 x per week buikspieroefeningen en 2 duurlopen
- 2 x per week kogel met wedstrijdgewicht (4 kg), 1 x per week kogel met zwaar gewicht (5 kg), 1 x per week kogel of medicinballen (300 worpen) met licht gewicht (3 kg)
- 2 x sprongen per week, 1 x horizontale sprongen, 1 x verticale sprongen
- 3 x gewichtheffen per week
- 2 x spurt per week (1 x korte spurt, 1 x lange spurt of tempoloop)
- 4 krachttrainingen per week (1 x nadruk op krachthuithouding, 1 x explosieve kracht, 1 x maximale kracht, 1 x excentrisch)
- 2 x mobiliteitstraining (voornamelijk over horden)

# LIDGELD SEIZOEN 2007 - 2008

Er worden zoals vorige jaren **geen vergunningen (recreant of atleet)** aangevraagd bij de VAL, als **de betaling van het lidgeld** niet is gebeurd. Hou hier dus rekening mee als je aan de eerste crossen, indoorwedstrijden of joggings wil meedoen.

## DUS VANAF 1 OKTOBER:

- Lidgeld betalen op nr 001-1874123-62
- MOET IEDEREEN** (atleet en recreant) een fiche "aanvraag vergunning" invullen, ondertekenen (door de ouders voor minderjarigen) en afgeven op het secretariaat. Deze kaarten zijn te bekomen op het secretariaat.

Een veertiental dagen later vind je daar je borstnummer/joggerkaartje en DCLA-lidkaart.

**Het is pas als je in het bezit bent van je borstnummer/joggingkaart dat je ook verzekerd bent voor het seizoen 2007-2008.**

**ATLETEN:** 1ste en 2de lid: 90,00 Euro  
3de en 4de lid: 55,00 Euro  
vanaf 5de lid: gratis

**JOGGERS:** 60,00 Euro  
3de en 4de lid 55,00 Euro (op voorw dat 2 leden atleten zijn)  
vanaf 5de lid: gratis (op voorwaarde dat 2 leden atleten zijn)

**NIEUWE AANSLUITINGEN:** voor **ATLETEN** wordt er een éénmalig aansluitingsbijdrage aangerekend van 20,00 Eur

**ALLE** leden moeten lidgeld betalen: enkel bestuursleden, trainers en juryleden zijn vrijgesteld.

## BLOEMEN – PLANTEN – SIERSTUKKEN - BRUIDSTUILEN

*Wilky Vannerum - Buekers*



*Dassenstraat 68  
3053 Haasrode  
Tel: 016/40 20 35*

*MEN BESTELT AAN HUIS*

# RUNNING Center INTERNATIONAL LEUVEN

Hét adres,  
dé plaats  
voor de juiste  
loopschoenkeuze

- Loopschoenen,  
wij maken altijd een loopanalyse  
met behulp van een voetspiegel,  
loopband en video
- Wandel- en volleybalschoenen
- Functionele kleding,  
ondergoed, sokken,  
tights, T-shirts, jasjes,  
sport-b.h.'s, ...
- Hartslagmeters,  
horloges, chronometers, ...
- Accessoires om u het lopen  
te veraangemen
- Spikes en werpschoenen  
voor alle takken van de atletiek
- Wetsuits en triathlonkleding
- Voeding, vitamines en  
verzorgingsprodukten



Runningcenter  
Sint-Jacobsplein 16  
3000 Leuven  
tel/fax: 016/200464

openingsuren  
dinsdag t/m vrijdag  
van 10.00-18.30 uur  
Zaterdag  
van 10.00-18.00 uur  
Maandag gesloten

# CAPTAIN COPY

■ ■ ■ Digital Document Communications



## **Print & kopieerwerk** **Gadgets & textielbedrukking** **(T-shirts, sweaters, hemden ...)**

RIJWEG 87 ■ 3020 HERENT ■ TEL: 016/ 29.33.33 ■ FAX: 016/ 29.21.41  
E-mail: [info@captaincopy.be](mailto:info@captaincopy.be) ■ [www.captaincopy.be](http://www.captaincopy.be)