

## **Beker van Vlaanderen MASTERS Dames LANAKEN 5 juni 2011**

In 2007 trokken de dames al eens richting Lanaken voor de Beker van Vlaanderen in 2<sup>e</sup> Landelijke. Voor drie van hen (Vera, Sofie en mezelf) was het toen de eerste keer. ASVO bracht het er behoorlijk vanaf : we werden toen 7<sup>e</sup> met 73 punten en moesten toen door een jammerlijke enkelblessure van Vera forfait geven op de 1500 m. 2008 bracht superprestaties met zich mee zodat we toen promoveerden naar een hogere klasse.

In 2009 en 2010 mochten we dus even proeven van 1<sup>e</sup> Landelijke, maar dat viel niet mee. Het werd echt punten bijeen sprokkelen en dat resulteerde uiteindelijk in een terugkeer naar 2<sup>e</sup> Landelijke. Daar horen we momenteel ook echt thuis en superwelgezind, met voor elk nummer een atleet (al blijft het bij ons vrouwen altijd spannend tot op het einde wie nu precies wat voor haar rekening zal nemen) richting Limburg. De sfeer was zelden zo goed en ontspannen als dit jaar, ondanks de regen bij ons vertrek. Lange broeken, paraplu's, regenvesten... we waren goed voorzien om het natte weer te trotseren.

Naarmate we dichterbij Lanaken kwamen, steeg de temperatuur... Niet zozeer in de wagen, maar wel er buiten. De zon brak door en we stapten uit bij 27°C. De lange broeken verdwenen snel in de sporttassen en bij het opwarmen werd dankbaar gebruik gemaakt van de koelte van de omliggende bossen. Het werd heet en zwoel ...

Dit jaar nam ik het prille begin en het allerlaatste voor mijn rekening : de 100 m, eerst individueel en nadien als laatste loopster in de aflossingen. Totaal onverwacht, maar opgedweept door de vele aanmoedigingen van de collega's (en een hete kop koffie !), bracht ik met 15.22 meteen 11 punten op. Het kwam de sfeer alleen maar ten goede. Sofie was in dezelfde hitte gestart met het verspringen, waarvoor ze talrijke verspringtrainingen had gevolgd. Het loonde : met 3m70 (heel wat beter dan de 3m27 van vorig jaar) haalde ze 6 punten binnen.

Het begon ondertussen langzaam wat te overtrekken en de grootste hitte verdween. Daar waren we niet rouwig om...

Kathleen stootte vervolgens de kogel 7m79 ver en Cathy liep een mooie 800 m in 2.46.82 waardoor elk 8 punten aan de puntentabel (die, het moet gezegd, telkens zeer snel werd aangevuld) toevoegde.

Het begon te druppelen en te regenen, zachtjes en dan weer wat harder, al dan niet vergezeld van de nodige donderslagen... De paraplu's en regenvestjes kwamen alsnog goed van pas.

Monique kon aan haar 1500 m beginnen in een wat zuurstofrijkere lucht en legde haar parcours af in 6.21.74, goed voor 4 punten. En dat in volle voorbereiding van haar marathon...

En terwijl Conny de discus zo ver mogelijk probeerde te werpen, liep Kathleen, als het ware op 1 been, in 29.00 naar de 13 punten op de 200 m. Conny's discus wou maar niet over de 18 m lijn (wat ondertussen wel gelukt is op het BK Masters !!!) maar met 17m18 waren wij heel tevreden. Het bracht ons alweer 7 punten op.

Martine nam de 3000 m voor haar rekening terwijl Sabine de speer zo ver mogelijk trachtte te krijgen. Met 12.43.67 (na een eerder kwakkelende voorbereiding prima resultaat) voor Martine en 15m88 (met een heel beperkte voorbereiding toch beter dan vorig jaar en dus eveneens toe te juichen) voor Sabine, haalden we terug 2x 6 punten binnen.

Uiteindelijk bleef alleen de 4x100 m over. Ondertussen stonden we – helemaal onverwacht - al een tijdje op een derde plaats... Promotie naar 1<sup>e</sup> landelijke kon, als de stokwissel bij de juiste aflossingsploegen fout liep. Wij duimden maar dat dit NIET zou gebeuren, wat door de omstaanders die ons bezig hoorden, met ongeloof werd onthaald. Ja, echt, wij staan liever bovenaan het lijstje in 2<sup>e</sup> landelijke dan dat we aan het staartje hangen van 1<sup>e</sup> landelijke. De sfeer is veel aangener en de druk minder groot.

De stokwissels verliepen tot onze grote vreugde bij iedereen naar wens en met een gewijzigde aflossingsploeg (Sofie verving Conny die na haar voetblessure nog niet aan sprinten toe is) liepen we terug naar een tweede plaats en 11 punten. We bleven met 59.15 wel ruim boven ons record van 56.00 maar verzekerden ons zo toch van de derde plaats met 80 punten in het totaal.

En Rachel, vragen jullie zich wellicht af ? Waar zat Rachel ? Rachel was dit jaar mee als reserve voor de werpnummers. Ze kon en mocht echter haar schouder sparen voor het BK en het WK .... Maar dat betekende niet dat ze ergens stilletjes op een stoel toekeek hoe wij het ervan afbrachten. Helemaal niet ! Ze liep (!) van hot naar her en stond overal op tijd om de juiste aanmoedigingen toe te roepen. Bedankt, Rachel ! Jouw tips zijn altijd heel waardevol en jouw aanmoedigingen doen deugd !

Welgezind vertrokken de vrouwen terug naar Oudenaarde, om in de kantine de mannen te vervoegen die eveneens derde geworden waren (maar, ik kan het niet laten om het even te benadrukken, in DERDE Landelijke...). Het glaasje Cava smaakte, evenals de rijsttaart en de broodjes. Bedankt, Peter !

Ook een woordje van dank aan onze (dit jaar opvallend ontspannende) Coach Conny die alles zoals altijd tot in de puntjes had voorbereid en ook als chauffeur de weg wees naar Limburg. Bedankt, Katleen, om in haar kielzog nog 6 anderen mee te nemen in jouw wagen (of zeg ik beter, busje ?). Onze Filip mogen we niet vergeten : tussen het jureren door, onze trouwste en hevigste supporter ! En voor de foto's : dank je wel, Tine !