

Beker van Vlaanderen Masters – Lanaken 07/06/2015

Zondag 7 juni staan 14 masters van ASVO verzameld aan de piste om te vertrekken naar het verre Lanaken. De Beker van Vlaanderen voor Masters 2^{de} landelijke werd zowel door onze dames als heren voorbereid. Vooral bij de heren was dit een hobbelig parcours met een waslijst aan blessures en even zag het er zelfs naar uit dat we extreem gingen moeten puzzelen... Het idee van onze voorzitter Pieter om zelf het hoogspringen voor zijn rekening te nemen en zo voor een komische noot te zorgen, hebben we gelukkig niet moeten toepassen. Na meer dan twee uur rijden bleken de meeste verassend kwik aan de opwarming te beginnen... Verstand op nul en volop er voor gaan lijkt zowat de noodzakelijke leuze van elke 35-plusser die aan competitie-atletiek doet. Het is volgens mij dé manier om de vandaag populaire burn-out en verzuring te vermijden. En een ploegenwedstrijd zoals de Beker gooit er nog een dosis teamspirit en vriendschap bovenop. Oprecht schoon.

Mia, Katleen, Ed en ikzelf gingen om 14u aan de slag. Mia werd tweede in haar reeks op de 100m en haalde de eerste 5 punten binnen. Katleen deed niet onder en haalde 7m84 in kogel en nog eens 6 punten. De waarlijk getalenteerde Ed – invaller voor de geblesseerde Wim Huwel - deed het onmogelijke bij het hoogspringen door derde te worden met liefst 1m57. Hij deed verscheidene strak getrainde concurrenten verbleken. Ook ik had mijn dagje met 40m32 in speer, iets wat me sinds drie jaar niet meer lukte... samen 19 punten voor de mannen.

Tijd voor Sofie (ver), Veerle (800m), Christophe (100m), en Steven (400m) om te tonen wat ze waard waren. Een propere 12"12 van Christophe en een 2'18"27 van Veerle zetten – ondanks strakke wind - zetten de toon (elk winst en 13 punten!). Sofie wou beter scoren, maar werd toch zesde (3m64), en Steven wou vooral minder pijn en blessureleed hebben... maar toch tweede in een indrukwekkende 54"31!

Nu kwamen de 1500m-lopers Martine en Pieter aan de slag. Respectievelijk 5'55"70 (zesde; bravo!) en 5'02"53. Voor mij is dit onbegrijpelijk; achttien (18!) kilometer per uur lopen om laatste te worden... Het was een BK-waardige bezetting. Hetzelfde was waar voor de prestaties van Veerle en Jurgen op de 3000m. Rondjes malen van 1'20" aan 18 km/u en dan tijden produceren van respectievelijk 9'56"21 en 10'07"57. Indrukwekkend om die energie aan het werk te zien.

Zowel onze dames als heren deden volwaardig mee in de ploegenwedstrijd. De Ladies-coach Conny, Sofie, Christophe en Ed gingen dan ook vol goede moed naar de volgende wedstrijden. Conny kwam uit tegen extreem en jong geweld (dames waar je géén ruzie mee zoekt!!!), en werd toch achtste in discus met 16m64. Sofie startte absoluut het beste van alle concurrenten in haar 200m-reeks (32'03 en zes punten). Christophe deed er bij zijn verspringen een vreugdesprongetje bovenop: 5m55 is inderdaad een schoon getal (derde en 10 punten). Ed haalde in kogel een 9m24 en was helemaal van zijn melk toen ik hem ging vragen om de 4x 400m te lopen, want ik liep intussen na het speerwerpen met pijn in de enkel... Naweeën van een verstuiking en een tienkamp; ik had een geldig excuus. Mijn opluchting en oneindige dank aan Ed om 'ja' te zeggen op het vergiftigde geschenk.

Katleen (speer), Freddy (5000m) en ikzelf (discus) mochten de individuele nummers afsluiten. Met respectievelijk 15m01 en 25m87 waren Katleen en ik zowat half

content. Geklopt op onze waarde? Maar Freddy liep intussen maar zijn rondjes tegen ijzersterke tegenstanders. Het moet gezegd: chapeau Freddy, een 18'37"08 lopen met pijnlijke knie is knap. Hopelijk hou je hier geen miserie aan over, maar uw goede vorm en doorbijten zijn een bewezen feit!

Niemand had nog goed zicht op de totaalstand, maar net voor de aflossingswedstrijden werd omgeroepen dat zowel de ASVO-heren, als dames derde stonden in hun rangschikking... Onverhoopt en spannend! Sofie, Katleen, Mia, Veerle en Katrien (enthousiaste reserve) wisten de schandvlek van de 4 maal 100m van vorig jaar te verwijderen (Oh die fout foute stokwissel van toen! Eeuwige frustratie!). Een tweede plaats en een mooie tijd: 58"67. Derde in de eindstand met 77 punten.

Christophe, Jurgen, Pieter en Ed (drie reserven, want de rest was gekwetst!) liepen op een kamikaze-achtige manier de 4 maal 400m. Niet één heeft hierop geoefend, en toch een vierde plaats in 4'02"53. De basisconditietraining bij ASVO zit echt wel goed; een verdienste van de ASVO-trainersaanpak. We werden vierde in de eindstand met 78 punten.

We toonden hoe een kleine groep Masters met wat talent, discipline en hard werk, boven zichzelf kan uitstijgen. We voelen ons elke dag aangemoedigd en gemotiveerd door collega-Masters, collega-atleten en supporters bij ASVO; bedankt daarvoor. Het is nodig en doet deugd. Maar vooral aan onze trainers: we zijn niet van de gemakkelijkste, en daarom dubbel dank voor het geduld, uw harde werk en het geloof in deze 35- en... 50-plussers!

Dieter Geenens