

## Kampioenschap van Vlaanderen masters, Mechelen 2024

7 september was een dag die reeds maanden geboekt stond in de kalenders want dan gingen we met Leon Segers naar het Vlaams kampioenschap van de 5000 meter bij de masters. De trainingen van gans de groep werden al weken afgestemd op de grote dag en andere atleten werden geronseld om de exploiten van Leon bij te wonen en terwijl ook deel te nemen nu zij er toch waren.

Maar 1 week vroeger viel Leon in de Ravelse bossen en was het niet raadzaam om deel te nemen. Doodzonde!

Maar er waren al wel 6 atleten ingeschreven en dus moesten we toch naar Mechelen, zonder Leon. Het begon al vroeg want er werd in veel reeksen gelopen afhankelijk van de leeftijd.

Eddy Oomen startte in de eerste reeks en had 2 doelen: Vlaams kampioen worden in zijn categorie en zo mogelijk ook zijn eigen clubrecord breken. De eerste 4 rondjes ging het wat te snel voor hem en vanaf de 5<sup>de</sup> ronde moest hij 5 seconden per ronde vertragen en de laatste 2 km werd het 7 seconden trager. Dank zij een goede laatste ronde liep hij 1 seconde sneller dan zijn clubrecord en werd kampioen. Knap gedaan!



Na de 5000 m



Met medaille en provinciaal ereteken



Op het hoogste trapje

Dan was het de beurt aan Kathleen Steemans en Anja Meeus. Kathleen ging voor een nieuw clubrecord en Anja kwam eigenlijk alleen als supporter voor Leon maar moest nu dus voor haar zelf mee lopen. Kathleen liep lang met "iets overschot" in gezelschap van "good old" Ria Van Landegem maar kon de laatste kilometer nog wat versnellen en verbeterde het clubrecord met bijna 2 minuten! Zij werd 4<sup>de</sup> in haar categorie.

Anja liep een bijna gelijkmatig tempo meestal op haar eentje en eindigde 5<sup>de</sup> bij de 45plussers. Toch altijd content als het lopen voorbij is alhoewel het met Leon toch mooier had geweest.



De volgende reeks waren de masters 35 tot 50 met hierin Davy Nijs en Gerard O'Leary. Voor beiden toch ook wel iets wat ze niet gewoon zijn. Maar de trainingen van de laatste maanden hebben wel hun nut gehad. Davy liep alle rondes tussen 1'24 en 1'28 en Gerard tussen 1'30 en 1'35 en ook zij eindigden 4<sup>de</sup> en 5<sup>de</sup> in hun leeftijdscategorie. Davy eindigde juist onder de 18 minuten en Gerard 1 seconde boven zijn doel van 19 minuten.



Voor Davy was het nog niet gedaan want 20 minuten later ging hij nog de 800 meter lopen. Dat is natuurlijk iets helemaal anders, maar soms moet ne mens eens uit zijn comfortzone kruipen. Hij mocht in baan 1 starten wat voor hem veilig was want dan kon hij niet te snel



naar binnen komen na de bocht. Het is zeker zwaar maar van 2 rondjes kan je niet dood gaan dus overleefde hij het wel. Hij behaalde zelfs de bronzen medaille!



In de namiddag was het de beurt aan Bart Van Nijlen. Hij wilde ook 2 nummers lopen en was eerst ingeschreven voor de 5000 meter en de 400 meter. Maar dan was het starten om 10 uur en dan wachten tot 17 uur. Daarom veranderde hij zijn inschrijving en schrapte de 5000 meter en liep om 16 uur de 200 meter. Dus 2 heel vreemde loopnummers voor onze langeafstandloper. De 200 werden afgelegd in 32'29 en dat was een 4<sup>de</sup> plaats. De 400 meter was 1'10 en brons op het Vlaams kampioenschap en eerste van de provincie Antwerpen.

Ook was er nog Jeroen Martens die 2 medailles behaalde maar op voorhand toch iets hogere ambities had. Hij behaalde zilver met 1m50 in het hoogspringen en brons met 9.60 meter op het kogelstoten.

Het blijft heel spijtig dat Leon er niet bij was maar het was toch een leuke dag met 1 maal goud en 2 keer brons op het Vlaams kampioenschap en 2 keer provinciaal kampioen.

Roger Embrechts

2 tabellen: cumulatieve tijd op de 5000 meter en de rondetijden.

	200	600	1000	1400	1800	2200	2600	3000	3400	3800	4200	4600	5000
Davy	40"	2'05	3'30	4'56	6'04	7'50	9'17	10'45	12'11	13'39	15'07	16'34	17'58
Gerard	42'	2'12	3'41	5'09	6'38	8'07	9'37	11'10	12'44	14'19	15'55	17'30	19'02
Eddy	43"	2'17	3'48	5'20	6'53	8'30	10'08	11'44	13'20	14'59	16'38	18'16	19'51
Kathleen	48"	2'29	4'08	5'46	7'27	9'08	10'49	12'29	14'06	15'45	17'21	18'57	20'29
Anja	50'	2'37	4'24	6'12	8'00	9'51	11'42	13'33	15'29	17'22	19'13	21'08	22'55

#### Tijd per ronde

	200	600	1000	1400	1800	2200	2600	3000	3400	3800	4200	4600	5000
Davy	-	1'25	1'25	1'26	1'28	1'26	1'27	1'28	1'26	1'28	1'28	1'27	1'24
Gerard	-	1'30	1'29	1'29	1'29	1'30	1'33	1'34	1'35	1'35	1'35	1'35	1'32
Eddy	-	1'30	1'31	1'32	1'33	1'37	1'38	1'36	1'36	1'39	1'39	1'38	1'35
Kathleen	-	1'41	1'39	1'38	1'41	1'41	1'41	1'40	1'37	1'39	1'36	1'36	1'32
Anja	-	1'47	1'47	1'48	1'48	1'51	1'51	1'51	1'56	1'53	1'51	1'55	1'47



De 5 lopers van de 5000 meter, zo te zien niet afgepeigerd!