

Archief nieuwsberichten...

31/8/2010.... Sam zijn debuut op de eerste trainingsdag bij onze groep mag er wezen. "diene kan wat!" - Soline lijkt me toch nog in conditie te geraken tegen het BK, Mirte kon door een 'vergetelheid' niet trainen op vakantie en dat lukte heel wat minder - Volgende dinsdag herbegint Steven en Stijn Robbe (eerstejaars cadet en broer van Dries) komt ook met ons meetrainen... Tof, tof, tof.

28/8/2010 "De" Memorial is een groot evenement geworden. Maar als ik de eerste editie vergelijk met wat men ons nu voorschotelt dan is wordt atletiek stilaan gebruikt. (meer? zie MIJMERINGEN..).....

25/8/2010. Vanavond kwam een ouder naar me toe om te zeggen dat hij mijn relaas van de aflossingen heel goed vond. Eigenlijk vooral wat er misgelopen was. Hijzelf had zoon en dochter aangemeld als kandidaat om mee te doen en nooit antwoord gekregen. Ik vind dat hier vele mensen in de fout zijn gegaan. Een paar die zich verantwoordelijk stelden voor de ploegen, het bestuur dat hierop eigenlijk toezicht zou moeten houden, maar ook de betrokken trainers. Ik vind het nog altijd het werk van de trainer om de atleet zijn wedstrijdprogramma samen te stellen en ook te zorgen dat dit in orde komt. Ik moet dan wel eens via, via, horen dat ik bv. met Andreas overal meeging om het tourisme!!!!. SUKKELS !!!!! Of stommerikken?

24/8/2010 vandaag kwamen 3 atleten van DTTA (tri- en du-atleten) meedoen op aangeven van Christian. Aan Martijn, Martin en Cyril hartelijk welkom en ik hoop dat we goed kunnen samenwerken.....

21/8/2010.... Gisteren ging mijn aandacht uit naar de Duatlon in Halle. Reden : Christian zou twee teamgenoten van DTTA (duatlon) meebrengen naar de trainingen nl Marijn Vanderheyden en Cyril De Greve - beiden alvast welkom.

1/8/2010.... de maand en augustus en september houden voor de cadetten en scholieren een paar heel belangrijke afspraken in. Doch enkel de voorbereiding van Ward is voldoende om met een gerust gemoed naar de wedstrijden te trekken.....

27/7/2010 Soline neemt niet deel aan het VAL kamp cad & sch en... Mauro beslist niet met atletiek te beginnen en zich volledig te concentreren op het basketball.....

24/7/2010... Brenda loopt ook niet in Huizingen, ze vertrekt die dag op vakantie. Volgend jaar gaat Brenda op 'kot' in Leuven (burg. ing. architectuur) .

22/07/2010... Mirte loopt de 31ste niet in Huizingen (voorkamp scouts) En... er komt nog een atleet dinsdag voor het eerst met ons meetrainen. Mauro Vanheuverzwijn. Geboren in 1993, dus tweedejaars scholier. Tot pupil aangesloten bij DAC en nu er terug zin in. Bedoeling halve fond. In elk geval alvast langs deze weg welkom

21/07/2010... Vakantie... leuk voor iedereen zeker behalve voor trainers die dan een aantal van hun atleten nog nauwelijks zien. Niet aan te doen. Opsteker was gisteren de korte babbel met Liesbeth De Rijckere die na augustus zou willen aansluiten bij onze trainingsgroep. Ik hoop echt

dat Liesbeth dat doet!!! Er zou ook een duatleet van ong. 24 jaar overwegen voor zijn looptrainingen bij ons te komen. Kom maar af... Hoe meer ziel hoe meer vreugd

22/06/2010... de examens zijn in hun laatste dagje? Allez, dan verwacht ik Brenda, Jeroen, Steven, Kevin(?) en waarom Andreas niet! Mirte, Soline en Gauthier hebben rust naar hun wedstrijd van donderdag toe.

21/06/2010... vandaag de langste dag van het jaar, midzomernacht, maar we kijken al naar de winter... hier is de kalender van de crosscup van volgend seizoen.

16/06/2010... volgende wedstrijdperiode komt er aan. Onmiddellijk na de examens, volgende week donderdag, starten Mirte, Gauthier en Jef Torbeyns in de 1500m steeple in Vilvoorde, Soline doet er de 300m. Een paar dagen later, op zondag, gaat mijn belangstelling uit naar Eline. Ik ga haar eindelijk zelf eens in actie zien, tot nog toe zag ik haar enkel op het BK veldlopen.

12/06/2010... het is toch verdomd moeilijk werken als trainer... zeker als het om steeple gaat... je wil dan zelf de waterbak opvullen en dan blijken de 'slangen' te kort (langs deze weg: "Bart heel erg bedankt om te helpen, echt tof van je")... atleten kunnen de beek niet oefenen... je kan met je balken, die door de groep zelf gemaakt werden(!), ronde piste zeulen want er is gras gezaaid en het gemeentepersoneel heeft de kar nodig... en dan krijg je een brief van de gemeente om samen met je 'kampioenen' te komen... De trainingsfaciliteiten zijn evenwel verdomd slecht in Dilbeek. Ga maar eens een duurloop doen! Zeker in de wintermaanden.

11/06/2010... Steven komt na de examens, zou ook zo moeten zijn met Brenda en Jeroen! Lukas komt vanaf augustus regelmatig meetrainen. Leen hervat in september maar is nu reeds bezig haar basisconditie aan het opbouwen. Yenthe pikt stilletjesaan aan vanaf oktober. En Aster MOET blijven! Blijft nog Andreas maar ik hoop dat hij na de examens de smaak weer te pakken krijgt

05/06/2010... SMSje van de papa van Eline: "Eline 1ste in haar sterke reeks in 3'28"37! Perfect gelopen in het zog van iemand van Halle en in de laatste bocht was ze weg. (heu... daarop hadden we dinsdag ook effe geoefend, nietwaar Eline).- Ward liep in de IFAM meeting in Oordegem een nieuw PR

04/06/2010... ANDREAS STOPT VOOR ONBEPAALENDE TIJD MET ATLETIEK

02/06/2010... kijk op deze site <http://www.tvbrussel.be/themas/sport> - neem de uitzending van 31/5 (de compilatie van de 20km v Brussel) en meer bepaald rond de 7de minuut moet je effe kijken. Je vind er een interview met Gauthier die ook in de 20km van Brussel de kleuren van DAC uitdraagt!

01/06/2010... Peter Persoons, oom van Eline en ex-atleet van onze groep kwam vandaag eens langs op de training. Hij had zondag de 20km van Brussel uitgelopen in 1u29. Niet niks als je weet dat hij een paar weken geleden als start-to-run herbegon. Hij beloofde dinsdag te komen meelopen. Hierbij uit zijn jonge jaren (hij is inmiddels toch al 37) een aantal foto's van Peter, diens broer Koen en opa Ronny (reeks 1) - (reeks 2 - enkel opa). Tot dinsdag Peter!!!

30/05/2010.... Gauthier: 20km van Brussel - Andreas: 1500m in Lokeren

29/05/2010... Deze namiddag een belangrijke wedstrijd voor Mirte, Soline en Ward, allen op de 1500m. Eline neemt deel aan de meerkamp in Machelen en kijkt vooral uit naar haar tijd op de 1000m. Opa Ronny Persoons zal haar wel motiveren ter plaatse. Oom Peter Persoons (net als opa ex-atleten van me) loopt zondag de 20km van Brussel net als Gauthier. Maar zondag het voornaamste gegeven de 1500m in Lokeren met Andreas!

27/05/2010... Het was dus de goeie beslissing om niet naar Nijmegen te gaan als er geen goede reeks verzekerd was. In de reeks waarin Andreas moest starten raakte de eerste slechts aan 3'51". In de topreeks slaagden de andere Belgen er ook niet in om hun minimum voor het EK in Barcelona te lopen. Zondag in Lokeren is het dus 'hot'!

26/05/2010... De reeksindeling in Nijmegen biedt ons NI KS !!!! zie ook site van de organisatie - Is het de moeite om 200km heen en 200km terug te rijden voor een reeks waar slechts één atleet een betere tijd heeft dan Andreas en er zelfs geen haas voorzien is? Neen! Als alternatief is de meeting van zondag in Lokeren gekozen

25/05/2010... Ik vond het een aangename training vandaag. Kathy kwam de lenigheid meedoen en Soline, Mirte, Eline en Ward lieten merken dat ze klaar zijn voor zaterdag. Christian die verbeterd van dag tot dag en Gauthier heeft in hem een goeie trainingsmaat. Christa? Heu ik vond dat ze rap ging in de opwarming. Ikzelf zal terug moeten trainen - Jeroen stuurde me al 2 opeenvolgende dagen zijn feedback! Tof dat hij traint en dat hij zijn feedback stuurt. Daarin doen Soline, Mirte, Christian, Christa, Eline en zelfs Aster hun best maar aan Ward kunnen ze niet tippen! Langs deze weg openlijk dank!

24/05/2010... Niet alleen Jeroen is terug aan het opbouwen, ook Brenda is daaraan bezig. Leen verwachten we ook (broer Bart bevestigde dat ze volgend jaar d'r weer wil staan), ik moet haar eerstdaags eens bellen. Zal ook eens moeten horen bij Steven en Kevin. Van onze 'Berlijnse-student' Lukas geen nieuws. Ik reken er op dat hij na de examens in juli toch weer aanpikt. Lukas, Leen, Kathy en dan nog Yenthe... hopen!

23/05/2010... het was tof op de training - hordenbeweeglijkheid; horden (steeple) en... steeplebeek! Jef heeft op dit ogenblik op de beek de beste techniek. Echt goed! Gauthier is beslist niet slecht en bij Mirte zijn we zover dat we precies weten waar we op moeten letten. Intussen scherpte Soline haar snelheid nog wat scherper.

22/05/2010.... Voor ik het vergeet, dank aan de sportdienst (Baudewijn, Johan, Jos ea.) + Bart Hoogwijs om te zorgen/vullen/bijvullen van de steeplebak! We maakten er al gebruik van. Met succes want Ward stond voor het eerst aan de hoge steeplebalk met beek en toonde dat de steepletrainingen van deze winter niet voor niets waren. Het ging 'kei'-goed. Gisteren kwam Jeroen Mordijck naar de training en... nam zich voor d'r iets aan te doen. In eerste plaats aan zijn uithouding.

20/05/2010... Nu komt het! De eerste piek van het zomerseizoen is daar. Van diegenen die echt regelmatig trinden, spijtig genoeg slechts een viertal (Christian niet meegerekend!) verwacht ik en zichzelf nu prestaties. Heu, hopen wij op prestaties! Nijmegen, Duffel, Oordegem, belangrijke afspraken

17/05/2010.... Jeroen was er! Ook Jef die op zondag wat steeple komt trainen. Gauthier was en ook weer niet, we misten elkaar. Hoe het Ward en Andreas verging vind je in de wedstrijdverslagen. DAC redde het nipt in de ereafdeling! Was zeker niet makkelijk met zoveel

gekwetsten. De top van die afdeling zal DAC wel nooit halen daar moet je net als in het voetbal geld tegenaan kunnen gooien. Zeker daarom proficiat aan die atleten die er voor 'gingen'!

16/05/2010.... Zal Jeroen straks op training zijn? En Brenda? En Gauthier? En...? Ward had de voorbije dagen een lichte verkoudheid! Oei, pa Danny zal ge..... hebben! Andreas zal d'r staan voor zijn club. Zoals al die anderen van DAC toch? Ik denk bv. aan Robbe die ondanks zijn blessure d'r zo graag bij is dat hij de 400m meeloopt. Mannen naar m'n hart!

15/05/2010... Mirte toch niet naar het BK berglopen. Gisteren werd de familie-agenda en de wedstrijdprogramma's naast elkaar gelegd en de planning tot einde september is klaar. Soline straks voor de eerste grote uitdaging van het seizoen nl. de 1500m in de BVV alle categ. (hoe lang gaat ze mee en hoe sterk is haar gevreesde spurt) plus de 4x400m. Jeroen werd te laattijdig opgetrommeld voor de 4x400m, maar hij beloofde me zondagmorgen te komen trainen. Zondagnamiddag gooien we dan de Ward voor de leeuwen. 1500m in de topreeks van de BVV, een eer, een verantwoordelijkheid en een kans. Andreas heeft zin in de 3000m en hoopt collega's te vinden die naast de winst ook een tijd willen zetten. Foei, sommige atleten beliegen trainer en zichzelf. Hen kan ik alleen maar meegeven dat Andreas niet zomaar goud haalde in Belgrado (2007 - EYOF - 2000m steeple) we hebben toen daar ook heel bewust naar getraind en als ik het goed voor heb heeft Andreas toen een skivakantie met vrienden links laten liggen om zijn doel te halen. Vakantiedagen... Ik weet het de examens moeten er nog aankomen maar ik moet(!) verder kijken en weten wanneer je wedstrijden kan lopen deze zomer. Ik kreeg alvast van Mirte en Eline hun zomerplanning.

13/05/2010... Mirte naar het BK berglopen? Mirte vertelde het nog maar eens aan een journalist op de BVV dat ze dat oh zo graag eens zou doen. Wel er is groen licht van de organisator. De wedstrijd gaat door op 5 juni in Malmedy (ver!!!) en er is die dag een belangrijke meeting in Oordegem. We gaan even puzzelen en overleggen.

12/05/2010... Ward, Soline en Mirte werden niet geselecteerd voor VAL kampioenschap van 22/5. -> Trainingsprogramma's aangepast!.....Clubblad (KI) staat online Vakantiedagen... Ik weet het de examens moeten er nog aankomen maar ik moet(!) verder kijken en weten wanneer je wedstrijden kan lopen deze zomer. Ik kreeg alvast van Mirte en Eline hun zomerplanning.

11/05/2010.... Mirte niet in de 4x400m ploeg. Het was voor Mirte spijtig genoeg niet meer mogelijk om zich vrij te maken. Spijtig... echt spijtig!

10/05/2010... Voor de 1500m Kampioenschap van Vlaanderen zijn Ward, Soline en Mirte ingeschreven.....Het eerste interclubweekend zit er op. Voor het tweede zitten de selectieheren met de handen in het haar. Een paar gekwetsten gooien de boel overhoop. Bij de heren gaan we, als trainingsgroep, niet direct kunnen depanneren want men zoekt nog een hinkstapspringer. Bij de dames kunnen we mogelijk wel ons steentje bijdragen met Mirte in de 4x400m ploeg. Intussen heb ik ook zowat iedereen zijn trainings- en wedstrijdprogramma wat aangepast. Kijk er eens grondig naar. Vooral het wedstrijdprogramma en in het geval van het merendeel bespreek het met de papa en de mama. Niks gepland? Niet te kort tegen de examens? Anders laat iets weten !!!!!!!!

09/10/2010... Langs deze weg maak ik graag nog eens reclame voor de site <http://www.atletiekinfo.be/> . Daar vind je alle resultaten en ranglijsten (voor de ranglijsten 5 à 10 Euro per jaar). Want zowat elke club heeft een website maar het gros is blijkbaar gewoon voor de fantasie denk ik. Hoe verklaar je het anders dat ik dezelfde avond op bovengenoemde

site de uitslagen vind en op de site van de georganiseerde club nu, de volgende middag nog altijd niks? Wat betreft die uitslagen is de site van de VAL niet veel beter. Waarom werken die niet samen met die mensen van <http://www.atletiekinfo.be/>? Met atletensites is het al net hetzelfde. Er zijn er een paar oa. Lander Van Droogenbroeck, Wesley De Kerpel ea. waar je telkens wat te lezen vind. De andere? Nieuws uit de goede, oude dagen zeker? En ik voel me lastig als ik tegen de nacht nog steeds mijn verslag en de foto's niet online gekregen heb... :s

07/05/2010... Andreas werkte vanavond een pittig trainingetje af. Samen met deze van woensdag zou je denken dat de conditie dicht bij is. Aster begint met alle trainingen te verrassen. Van de tennisspeler die af en toe eens kwam meelopen zie ik nu stilaan een gemotiveerde kerel (als ik tussen hem en Andreas sta voel ik me oh zo klein). Een eerste uitstap in competitie is niet meer veraf.

05/05/2010... Ik hoop vanavond in Leuven Jeroen te zien op training, ik hoop deze week Steven en Kevin te zien op training. En volgende week zeker en vast Brenda. Op Lukas ga ik nog moeten wachten tot einde juli want tot dan studeert die in Berlijn. Intussen zien we de vriendin van Christian, Christa, regelmatig op training (zij wil zich klaarstomen om een 20km wedstrijd te lopen). Jef Torbeyns wordt ondertussen een regelmatige trainingsgenoot als er steeple op het programma staat (tof Jef!) en binnen een paar maanden doen allicht een paar nichtjes van Andreas mee en... ik hoop! Diversiteit laat ons zeggen. Meteen heb ik geprobeerd onder 'ATLETEN' daar toch enige structuur in te brengen.

05/05/2010... Ik hoop vanavond in Leuven Jeroen te zien op training, ik hoop deze week Steven en Kevin te zien op training. En volgende week zeker en vast Brenda. Op Lukas ga ik nog moeten wachten tot einde juli want tot dan studeert die in Berlijn. Intussen zien de vriendin van Christian, Christa regelmatig op training (zij wil zich klaarstomen om een 20km wedstrijd te lopen). Jef Torbeyns wordt ondertussen een regelmatige trainingsgenoot als er steeple op het programma staat (tof Jef!) en binnen een paar maanden doen allicht een paar nichtjes van Andreas mee en... ik hoop! Diversiteit laat ons zeggen. Meteen heb ik geprobeerd onder 'ATLETEN' daar toch enige structuur in te brengen.

01/05/2010... Christian heeft een aansluitingskaart voor de VAL ondertekend. Hij is nu geen jogger meer maar een 'atleet'. En... ik vergat in een vorig bericht te melden dat Brenda Mordijck terug druk bezig is haar basisconditie op te bouwen. Binnenkort komt ze dan ook weer naar de groepstrainingen. Yenthe Crauwels zien we nog een hele tijd niet. Ze herkende zelfs niet eens meer mijn stem aan de telefoon. Waar is de tijd...?

29/04/2010... Interclub ofte de Beker van Vlaanderen zit er aan te komen en dus ook de jaarlijkse puzzels en ergernissen. Dat ervaar ik al decenia zo en dat zal wel nooit veranderen. De mindere atleet vind het een hele eer of mee te mogen doen, de betere atleten vinden dit gebeuren ondergeschikt aan hun seizoensdoelen. Logisch want deze atleten of ze nu scholier of senior zijn, trainen en leven gewoon voor hun prestatie niet een weekendje maar van het opstaan tot het slapen, eten, rust... alles. Ze zijn bloedernstig met hun sport bezigen tekenen de weg daarheen reeds maanden voordien uit samen met een heel begeleidingsteam. Bij de dames (voor ons Mirt en Soline) was het makkelijk en duidelijk. Ze zijn dan ook nog niet zo fanatiek. Bij de heren ligt het moeilijker daar bv. Andreas dit jaar niet aan de steeple toekomt wegens een sluimerende blessure en... hij alles in het werk wil stellen om toch tot het Belgisch team voor het EK in Barcelona te raken. Een pre-interclub periode is echt telkens 'merde'! Als trainer heb ik enerzijds de belangen van de club en anderzijds die van mijn atleten te verdedigen. Kortom

speelbal tussen de samenstellers van de ploeg, de atleten en hun begeleiding (ouders, kiné, co-trainers).

29/04/2010... Via Andreas vernam ik dat Jeroen sukkelde met zijn kuit (:s). Kevin??? Charlotte, zus van Soline is wel weer herbegonnen en kwam maandag en woensdag mee trainen. Christian is na zijn puik marathontijd klaar om naar het echte werk te gaan. Hij gaat nu een borstnummer aanvragen bij DAC en loopt het BK en PK 10.000m. In het najaar doet hij in de marathon van New-York een aanval op het clubrecord. Aster wordt meer en meer competitief en het plan is dat Andreas hem haast in een wedstrijd over 1500m met als doel 4'20 à 4'25. Aster verdient dat hazenwerk van Andreas zeker en vast want hij heeft al menige keer op training Andreas geholpen.

26/04/2010... Ik las vandaag in de krant dat de haas in de 800m niet snel genoeg doorgekomen was... heu... Lukas deed het perfect maar was wel niet de haas van Hamdi, hij werkte voor Andreas!

25/04/2010... Om 10u30 start Christiaan in de marathon van Twente. Hier zijn er wolken, ik hoop voor hem ook in Twente want deze eerste zomerwarmte kan vreselijk zijn in de marathon. Advies dat ik hem zopas doorgaf was dan ook DRI NKEN! !!! Hij zit boordevol ambitie en dat zou wel eens zijn tweede tegenstander kunnen worden. Lopen aan 4' de km? Gewaagd want zijn besttijd was toch maar 3'27 en dan direct naar 2u48? Ik drukte hem nog op het hart eerder aan 4'05 en 4'10 te starten. Ik hoop alvast dat hij onder de 3u duikt. 2u55 vind ik voor hem super en al wat minder is... amaa sterk !!!

22/04/2010... -> het seizoen is nog niet begonnen en de eerste gekwetste is er al. Geen trainingsletsel maar een school-sport-letsel! Steven Cammaert verzwikte zwaar zijn voet en... ramp o ramp in de spoed hebben ze er een plaaster rond gegoten voor minimum 10 dagen. Ongeluk en onkunde! Gauthier is inmiddels opgedoken. Hij was ook een vulkaan-as-slachtoffer maar is dus weer in het land en ik verwacht hem dan ook zondag!

➔ zaterdag en zondag begint het zomerseizoen dan. Volgens de laatste berichten met goed weer. Zaterdag lopen Andreas, Lukas, Mirte en Soline. Zondag Mirte Gauthier, Steven, Jeroen en Ward. Voor Steven en Jeroen is het uitkijken wat het wordt op de 1500m. Zijn ze goed dan mag de beste het nog eens overdoen op de interclub alle categorieën. Ward start in de 3000m. Een testje! Hem wacht op de interclub cad en sch een 800 en als Steven en Jeroen niet in hun beste doen zijn is hij voorlopig onze man op de 1500m in de interclub AC. Soline gaat met inzet naar de 1500m, Mirte ook. Persoonlijke records zouden meegenomen zijn maar het is en blijft een eerste wedstrijd van het seizoen en normaal nog geen topconditie. Mirte start op zondag ook in de 800m kwestie van training en test. Van Gauthier heb ik geen nieuws. Mogelijk zit hij nog in het buitenland. Dus ????

Andreas start op de 800m net als vorig jaar. Hij zit al redelijk goed maar zijn top is maar tegen half mei begin juni. Lukas stelde zich kandidaat om hem te hazen.

➔ **9/04/2010...** -> zoals iedereen al wel weet heeft die vulkaan voor een paar transportmoeilijkheden gezorgd. Zo zijn we dus niet zoals gepland teruggeraakt maar heeft men een bus moeten inhuren die er dan een dikke 30 u over gaat doen om ons thuis te brengen. Inmiddels nieuws van Lukas die een weekendje thuis is en zich kandidaat stelt om zaterdag Andreas te hazen

26/03/2010... Aangezien zowat iedereen in juni examens heeft, sommigen hebben juist gedaan :), plannen we in de maand mei een viertal competitieweken waarin we goed willen zijn. Ik ben dan ook druk doende trainings- en wedstrijdplanning in de juiste vorm te gieten. Graag had ik dat iedereen al eens over zijn wedstrijdplanning (hoe, waar, wat, wanneer) nadenkt. Mijn voorstellen, te vinden in je trainingsplanning, ook eens goed te bekijken en me dan laten weten welke

wedstrijd, training of wat dan ook niet kan of waar je een ander idee over hebt. Liefst zowel mondeling als op mail.

19/03/2010... trainingsprogramma's staan online maar ik moet dringend zowat iedereen spreken over hoe, wat, wanneer want voor sommigen zijn er examens (dan kan je ook trainen, de groepstraining vraagt dan wel te veel tijd maar als onze 'universitairers' der in slagen dan door te trainen moet de rest dat zeker kunnen). Ook zijn er sommigen tijdens het Paasverlof misschien op reis. Graag daarover een mail!!! Ikzelf ben van 6 tot 16 april met Andreas op Federale stage in Portugal (trouwens volgend jaar graag met een pak atleten van onze trainingsgroep daarheen!)

17/03/2010... De lente is er! Dus Willem Roekens was op de training in Leuven en beloofde vrijdag ook te komen. De lente is er want Jeroen had er zin in om te trainen. De lente is er en Leen liep een halve marathon in Leuven in 1u48.

Het duurde even voor ik alle foto's kon ordenen. Danke aan de mensen die ze maakten of doorstuurden zoals Yenthe Andriaans. En nu de crossen voorbij zijn is het ook plots warmer en beginnen we direct aan het zomerwerk. Zondag staat er al een steepletraining op het programma.

13/03/2010... Het parcours lag er vandaag droog en supersnel bij onder een fris zonnetje. Mirte vond dat spijtig en ging vanavond bidden om regen.

12/03/2010... Gauthier is gisteren en vandaag niet naar school geweest wegens ziekte en zal vermoedelijk zondag niet lopen. Tja, dinsdag waren er twee die tijdens de training zo nodig iets moesten uittrekken... Misschien houdt het ene geen verband met het andere maar toch.

11/03/2010... Waar gisteravond, op de training in Leuven goed oogde, kreeg ik deze voormiddag twee meldingen binnen van ziekte. Ward en Gauthier hebben allebei een verkoudheid te pakken. --- Kevin heeft vermoedelijk, maar dat wisten we al voor hij naar de dokter ging(!) beenvliesontsteking in beide benen. Vrijdag laat hij een botscan nemen om eventueel stressfractuur uit te sluiten. --- Jeroen is dan weer genezen en wil opbouwen naar de zomer. Hij zou de 800m wat terzijde laten en naar de 1500m overschakelen. Oa. zijn vriendin pusht hem om er opnieuw in te vliegen. Gisteren maakt hij zich alvast nuttig om Andreas even te steunen op de training. En dat ging snel hé Jeroen!

Eline Ghyselincx haar beide ooms en haar grootvader zijn ex-atleten van me (klik hier voor foto's) en zo kwam het dat haar ouders en grootvader me op het PK in Lennik vroegen of ze bij ons mocht meetrainen. Gisteren, dinsdag kwam ze voor het eerst langs en ik was onder de indruk. Deze jonge dame is een belofte. Ze is nog jong, eerstejaars minimeer maar Andreas trainde als benjamin al op een schema van me dus... ik weet wel waarover ik het heb! Tevens is ze van Ternat evenals Mirte en zitten in dezelfde scoutsgroep. Als ik de bevindingen van 'de waarnemers' en wat ik dinsdag zag dan staat dat lijnrecht tegenover elkaar. Ik vermoed dat er in de groepen van recreatie cadetten en scholieren ook veel kwaliteit zit.

10/03/2010... KI (clubblad DAC) staat online - Brenda Mordijck is ziek en deze dus niet op training deze week - Veronica Nelissen was gisteren verwacht maar er is blijkbaar iets in de weg gekomen - Ik wacht ook nog op Charlotte Bernaerts die even de training onderbrak maar nu duurt het toch al een tijdje. - Ik vernam van de andere atleten :s dat Kevin Waterplas 6 weken moet rusten met zijn blessure. Ik wens hem goeie moed om deze, zoveelste, blessure door te komen. Echt 6 weken niks doen Kevin, vraag maar aan Yenthe.

09/03/2010... Vandaag (voor Andreas morgen) zowat de laatste training naar het BK. Nog effe gewoon een goed gevoel opdoen en dan rustig naar 'de' afspraak van het seizoen toe. Vanaf volgende week kunnen de 'lange' pinnen weggeborgen worden tot november. Ondertussen gaat de gedachte ook al uit naar het zomerseizoen (EK in Barcelona voor Andreas) en ook verder. Zomer 2011 is er hopelijk EYOF voor Soline, Ward en waarom Mirte niet(?) enz... Naar die zomer 2011 zou ik graag voor onze groep ook een stage organiseren in de paasvakantie 2011 in de Algarve (Portugal) of meegaan op de elite-stage. Terloops, Camilla De Bleeker en Jenna Wyns zijn er dit jaar al bij op deze paasstage... dus Soline en Ward... In 2012 zijn er de Olympische spelen in London en ik hoop dat er iemand van jullie daar aan de start staat (doe me niet wachten tot 2016

hé). Heu... dit alles neemt niet weg dat de doordeweekse atleet niet welkom is, integendeel. Voor wie spurt, sprong of werpnummers wil doen zou ik jullie wel naar de collega's verwijzen. Maar verder maakt het me niet uit. Enige voorwaarde is graag lopen!

02/03/2010... Leen stuurde mij een berichtje of ik geen zin had om op 17 maart in Leuven een 21km te lopen. Amaai Leen! Hoe ga ik dat doen? Met de fiets?

"Soline vond de modder van zondag in Dour: 'cool'

28/02/2010...

Het gastenboek kijk ik niet zo dikwijls na en aldus mistte ik het "succes zondag in Lennik" van Jo Torrekens. Tof van je Jo! Moet je echt eens bellen!

26/02/2010...

Voor Lukas was het zijn laatste training in Dilbeek voor een hele tijd. Hij gaat nu tot einde juni in Berlijn studeren. Ik hoop dat hij daar de loopmicrobe kan in leven houden en met een stevige conditie en veel honger terugkeert.

24/02/2010...

Een minder prettige mededeling. De grootvader van Gauthier Mine is overleden. Innnige deelneming.

21/02/2010...

- zag vandaag op TV de voorbereiding van ons dames-bobsleeteam. Knap! Knap stukje publiciteit voor deze sport, aangenaam stukje TV, knappe prestatie van die meisjes. Maar... als ik de waarde van deze atletes vergelijk met onze lange-afstandslopers (die kan ik het best beoordelen :)), dan heb ik toch het gevoel dat men deze laatste vanuit BLOSO en BOIC niet evenredig begeleidt. Of betaalt men alleen spektakel, TV-spektakel ?
- Had het deze morgen ook even met een ervaren DAC-atlete (uit de kampnummers) en ook zij had hetzelfde gevoel als ik nl. dat er qua begeleidingsstructuur in de regio miniemen-cadetten nog heel wat werk is, of laat ons maar zeggen dat het erbarmelijk is. (Ik bedoel hiermee niet de BPM werking maar het vervolg daarop, de doorstroming van BPM naar de 'bovenbouw')

16/02/2010... Baan 1 op de piste is perfect sneeuwvrij! Danke Danny, Kevin en zijn vriend! (ik had wel meer reactie verwacht om te komen helpen :s. Breng wel je spikes mee want de piste zou nog wat kunnen opvriezen!

15/02/2010... Morgen, dinsdag, gaan we indien de weersvoorspellingen juist blijken de piste nog maar eens sneeuwvrij maken. Diegenen die een handje willen komen toesteken: afspraak om 11u00 (kijk wel even de site op deze plaats even na of de planning niet gewijzigd is)

14/02/2010... Vandaag CC in Hanuit. Duimen voor Ward. Binnen 14 dagen hebben we dan de CC in Dour en nog 2 weken later het Belgisch kampioenschap in Oostende.

06/02/2010...

- Lukas is van vandaag tot dinsdag met vakantie in Kopenhagen. Dan is hij lesvrij tot begin maart. Hij gaat dan een semester in Berlijn studeren.
- Soline bleek de enige die deze morgen op de afspraak was om het parcours te verkennen (Mirte kon niet wegens familiale verplichtingen), Ward heeft het met zijn vader verkent. Een vorm van gedrevenheid en ernst van deze atleten die zich wel op het podium zal vertalen. Op het parcours van Lennik waren de mensen van ACP nog druk bezig. Het lag er droog en goed beloopbaar bij. Klassiek voor het parcours nog een massa koeievlaaien. Als ze die willen wegwerken hebben ze nog wel wat werk. In elk geval proficiat aan deze mensen die er daar hun schouders onder zetten!

04/02/2010... zondag 7 februari nemen Gauthier, Mirte, Soline en Ward deel aan het PK veldlopen (zie voorbeschouwing). Christian start in de Hivernales in Bosvoorde. Een prachtige natuurloop van ongeveer een 20tal km. Dat zou ikzelf ook nog wel eens willen doen maar... het is mijn plicht in Lennik te zijn voor onze veldlopers.

04/02/2010... overmorgen het PK veldlopen. Morgen ga we met een paar atleten toch het parcours even verkennen (10u00 vertrek in Dilbeek). Soline is alvast van de partij. Gelieve iets te laten weten als je meewil want ik heb geen autobus :s

02/02/2010...

- Man, man, man! Ik moet binnen de kortste keren een fietsstage gaan volgen wil ik Andreas nog kunnen volgen met de fiets! Goed nieuws dus!
- Blessure Andreas evolueert goed!

28/01/2010... Trainingsprogramma's zijn bijgewerkt (16u00) Andreas, Ward en Soline behalen zowat de beste resultaten van onze trainingsgroep en ik weet hoe dat komt! En... Andreas traint minstens 1 x per dag plus zijn oefeningen en combineert dat met universitaire studies. Ik denk dat Soline en Ward daar ook ooit in lukken. Zij weten wat ze willen bereiken!

28/01/2010... 'Onze' Leuvense trainingsgenoten zijn aan hun laatste examens bezig. Nog veel moed mannen! En hopenlijk zien we de volgende week Jeroen, Lukas en Andreas dan terug op de groepstraining. Voor Andreas is er wel eerst nog een check-up gepland met de medische begeleiding. Lukas is inmiddels zich stilaan aan het voorbereiden voor een semester studeren in Berlijn. Jeroen? Allez man!

23/01/2010... Soline en Gauthier lopen knappe prestaties op de 1000m met een clubrecord voor Soline er bovenop. Clubgenoot Bert Pluym slaagde niet in zijn aanval op het Belgisch record over 1000m bij de junioren.

23/01/2010... Voorlopig gaan we nog niet veranderen van trainingsuren. Er is een voorstel van een paar atleten dat we wel ter harte gaan nemen dat is op tijd vertrekken met de training. Nu komen sommigen 15' later zodat het dikwijls haast 19u25 is vooraleer we beginnen met de opwarming. Dus vanaf maandag starten we precies op het uur met de opwarming. Ik zelf zal trachten telkens 15 minuten eerder daar te zijn. Dus als je om 19u03 aankomt... is de rest al weg...

22/01/2010... Mogelijk krijgen we in de eerstvolgende weken een trainingsgenote bij. Ze heeft jaren bij AVT getraind maar ligt nu al een paar jaren stil. Voorheen heeft ze halve fond getraind en heeft als doel afstanden als 3000, 5000, 10.000 tot halve marathon. Alvast welkom!

22/01/2010... Charlotte op goede weg? Jazeker! Als Charlotte regelmatig komt trainen dan zou ik haar graag op het PK outdoor van 24 & 25 april in Dilbeek zien lopen! Echt! Soline heeft een eindschot, maar Charlotte zeker en vast ook. Nog iets dat me opvalt: de 'betere' atleten van onze groep zijn diegenen die regelmatig trainen, die er voor gaan! De anderen... spijtig. Talent soms te over maar prestaties die op talent alleen teren zijn geen lang leven beschoren.