

# Verlag Belgisch Kampioenschap Bench Press:

## Belgisch Kampioenschap Bench Press 2011:

Is onze tweede powerliftingwedstrijd voor het jaar 2011 waren 50 deelnemers ingeschreven, maar net als vorig jaar weer enkele gekwetsten en zieken brachten het aantal gewogen atleten op 41.

8 Dames waren ingeschreven waaronder 3 Veteranen die dus apart voor de titel konden strijden en jammer alweer maar 1 Juniore die als jongste deelnemster bij de Seniors moest deelnemen.



Bij de dames werd haasje over gesprongen vergeleken met vorig jaar. Nu won Timmermans Annie van Powerclub Diksmuide met twee punten meer dan Van Reusel Nancy van Fit Factory Beerse. Derde in de strijd werd Bliki Hilde van Sanitas Sport Wichelen. Annie behaalde met deze prestatie ook nog een Belgisch Record bij de Dames Veteranen 50 tot 54 jaar -60 kg met een Bench Press van 40 kg.

Bij de Dames Seniors hadden wij dan vier atletes waarvan de overwinning duidelijk naar de vrouw in vorm (Courteyn Peggy van Sanitas Sport Wichelen) ging, zij vroeg voor haar derde poging een record aan met een halve kg meer nl. 106.5kg, maar dit lukte net niet. Het zilver in deze reeks ging net als vorig jaar naar haar clubgenote Van Den Abbeele Sofie en het brons naar nog een clubgenote De Smet Sarah. Het verschil tussen deze twee was maar 0.7 van een punt. Vierde in deze reeks werd onze jongste kandidate Guylinck Sofy van Powerclub Diksmuide die toch op haar naam een nieuw Belgisch Record zette bij de Juniores 13 tot 15 jaar -44 kg met een Bench Press van 25 kg.



Tenslotte was natuurlijk ook nog onze Internationale atlete Wuyts Helen van Gilbert's Gym Turnhout aanwezig, en zij lukte perfect drie pogingen waardoor zij maar liefst 74 punten scoorde en daarmee de Beste Bench Press bij de Dames neerzette.



Ook dit jaar weer een atleet te kort bij de Heren Juniores van 13 tot 15 jaar en moesten onze jongste atleten deelnemen in de reeks Juniors van 13 tot 17 jaar. Hierin ging de overwinning duidelijk naar Amaradio David van A.S. Tubize Power Team vóór Peeters Alan van Gilbert's Gym Turnhout en Heyvaert Vincent van Human Nature Sport



Lebbeke. David en Alan namen beiden 120.5 kg en dit was voor beiden goed voor een nieuw Belgisch Record, voor David in de -67.5 kg klasse en voor Alan in de -75 kg klasse. Ook de vierde in deze reeks liet een Belgisch Record optekenen: Boeve Arne van Powerclub Diksmuide Benchtte 92.5 kg, hij probeerde nog 95 kg met een vierde poging, maar deze mislukte.



De Juniors van 18 tot 19 jaar waren met drie en hier ging de titel naar Braes Laurens van Powerclub Diksmuide welk alweer een voorbeeld is dat ons systeem de kans bied om met 66 punten zelfs Belgisch Kampioen te worden, het enige wat je moet doen is gewoon deelnemen, er zijn op het juiste moment. (Proficiat Laurens), tweede werd Naenen Niels van Fit Factory Beerse en derde werd Guylinck Gregory Powerclub Diksmuide.

Bij de Juniores van 20 tot 23 jaar waren zes atleten en hier ging de titel verrassend naar Amaradio Salvatore van A.S. Tubize Power Team die zijn teamgenoot Colianni Ricardo klopte met 4 punten, beide atleten probeerde een nieuw Belgisch Record de vestigen met hun tweede en derde beurt, maar dit mislukte. Derde werd Roels Tom van Sanitas Sport Wichelen. De laatste in deze reeks Carpentier Jan van

Powerclub Diksmuide zette nog een Belgisch Record neer bij de Juniors van 20 tot 23 jaar in de reeks -140 kg met 70 kg.



Onze Veteranen konden wij splitsen in twee reeksen. In de reeks van 40 tot 49 jaar waren ze met zes en de eerste vier lieten alweer 4 Belgische Records optekenen en de eerste drie gingen zelfs over de 100 punten. Belgisch Kampioen in deze reeks werd Vandecasteele Johan van Powerclub Diksmuide met een Belgisch Record bij de Veteranen 45 tot 49 jaar -90 kg met een Bench Press van 190.5 kg. Hij behaalde hiermee ook



de Beste Bench Press met maar liefst 117 punten. Runner Up werd zijn clubgenoot Bakeland Anthony met ook een Belgisch Record bij de Veteranen 40 tot 44 jaar -100 kg met een Bench Press van 205 kg. Hij probeerde nog een aanval op het Record bij de Seniors met 215.5, maar dat lukte niet. Het brons was voor Gheldof Marcel van Sanitas Sport



Wichelen die eveneens een Belgisch Record wist te strikken bij de Veteranen 45 tot 49 jaar -110 kg met een Bench Press van 187.5 kg, ook hij probeerde met zijn derde poging nog 190, maar dit was iets te veel. Tenslotte behaalde ook nog de vierde in de uitslag een Belgisch Record, Verdoodt Michel van Sanitas Sport Wichelen Benchtte 170 kg, ook zijn derde poging mislukte met 175 kg.



Bij de Veteranen van 50 tot 74 jaar werd Lippens Rudy van Sanitas Sport Wichelen Belgisch Kampioen vöör Theyssens Martin van Gilbert's Gym Turnhout en Delens Patrick van Sanitas Sport Wichelen.



De Seniors waren door verschillende kwetsuren maar met 4. Souichi Ogata van Fit Factory Beerse won duidelijk vöör Boland Darren van Sanitas Sport Wichelen en Bollyn Wesley van Fit Factory Beerse.

Tenslotte moesten onze Internationalen (beiden van Sanitas Sport Wichelen) de strijd nog voeren. Beide atleten gingen met hun eerste poging rustig van start, maar met zijn tweede poging wilde Van Den Abbeele Tim zijn Belgisch Record verbeteren en vroeg 141 kg aan de baar. Dit lukte hem echter niet, ook niet bij zijn derde poging. Toch won hij de Belgische Tittel vöör zijn clubgenoot Houbracken Kim die bij zijn tweede poging 145 kg vroeg en mislukte en ook bij zijn derde poging lukte dit niet.

### Maximum reps:



Verder stond nog op het programma de wedstrijd Maximum Reps. Bij de dames wordt het lichaamsgewicht gedeeld door twee en dan naar 2.5kg afgerond naar boven. (VB 62kg:2=31 dus moet er geprest worden met 32.5 kg). Bij de heren werd het lichaamsgewicht naar 2.5 kg afgerond naar boven. (VB iemand van 71 kg moet met 72.5 kg pressen). Hierbij is het de bedoeling van met dit gewicht zoveel mogelijk herhalingen te maken.

Bij de Dames won ook hier Courteyn Peggy van Sanitas Sport Wichelen met 36 herhalingen. En bij de Dames Internationalen zette Wuyts Helen een reeks neer van 52 herhalingen.

Ook bij de Heren Juniors van 16 tot 17 jaar was de Belgische Kampioen Amaradio David van A.S. Tubize Power Team de beste met 25 herhalingen.

Bij de Juniors van 20 tot 23 jaar won nu de winnaar van vorig jaar Colianni Ricardo van A.S. Tubize Power Team met 33 herhalingen, vöör zijn clubgenoot en kersvers Belgisch Kampioen Amaradio Salvatore die 30 herhalingen haalde.

Bij de Veteranen was Belgisch Kampioen Vandecasteele Johan van Powerclub Diksmuide de beste met 28 herhalingen.

Hetzelfde scenario bij de Seniors, ook hier was Belgisch Kampioen Souichi Ogata van Fit Factory Beerse de beste met 24 herhalingen.

Bij de Internationalen was dan weer de runner up van het Belgisch Kampioenschap Houbracken Kim van Sanitas Sport Wichelen de beste met 27 herhalingen.

Uiteindelijk kunnen wij weer terug blikken op een prachtig Belgisch Kampioenschap Bench Press.

R.S.