

Belgisch Kampioenschap Bench Press 2013

Op 21 april 2013 heet Nabba Belgium iedereen welkom op het tweede Belgische Kampioenschap van het seizoen voor de Bench Press en een wedstrijd maximum reps met eigen lichaamsgewicht. Plaats van afspraak is weerom HNS te Lebbeke. Naast de mensen van Powerclub Diksmuide, Sanitas Sport Wichelen en Human Nature Spots Lebbeke, zijn wij verheugd om ook (opnieuw) Body Fit Turnhout en Gym Ysebaert uit Geraardsbergen te mogen ontvangen.

Na een vlotte weging en de er op volgende administratie voor verdeling van categorieën en plateaus, kunnen we exact om elf uur starten met de dames en de juniors, die eerst in hun B.K. bekampen en aansluitend hun maximum reps.

Bij de dames hebben we drie atletes, van juniore 13 jaar over seniore tot veterane 50-54. De bronzen medaille gaat naar



Timmermans Annie, voorafgegaan door Verbeke Lisa, een meisje van 13 jaar die 38.9 kg liet aantekenen op de weegschaal en met een tweede beurt van 30 kg een Belgische record wist te zetten. Haar derde beurt met 32.5 kg mislukte, maar het is toch knap om als nieuwkomer op die leeftijd zilver te pakken met een Belgisch record. Het goud ging met ruime voorsprong naar Peggy Courteyn, die tevens bij haar derde beurt met 108.5 kg probeerde haar eigen



record scherper te stellen maar dit lukte net niet. Met 63 punten werd zij mooi eerste, welkom terug Peggy!!



Onze juniors komen allemaal uit in één klasse en opmerkelijk hier is dat van de acht deelnemers niet minder dan vijf nieuwkomers zijn. Op de achtste plaats vinden we Bilican Furkan, 13 jaar, geen ervaring maar toch een bench van 45 kg raw. De gebroeders Sagman uit Mechelen, uitkomend voor Diksmuide eindigen zevende en vijfde. Ertussenin de jongste Podevijn op zes. De vierde plaats is voor Migom Levi. Geen podium maar wel bij zijn tweede, derde en vierde beurt een verbetering van het Belgische record in de -100 kg



klasse bij de juniors 16-17 jaar. Het podium is helemaal 20-23 jaar gekleurd met op de derde plaats Tom Roels. Zilver met slechts een half punt meer is voor nieuwkomer Wauter Wangermez. Met zeer ruime voorsprong (21 punten) pakt Mike Kaya van Gym Ysebaert niet alleen het goud maar ook reeds bij zijn eerste beurt het Belgische record, waar hij met zijn derde beurt nog eens 15 kg bij doet. Goed voor 114 punten en een tweede plaats in de overalluitslag beste bench, zonder powersuit!

Gezien iedereen "goed opgewarmd" is, laten wij na een korte pauze dames en juniors hun maximum reps doen. Bij de dames moet dat met de helft van hun eigen gewicht, bij de heren met hun eigen gewicht, telkens afgerond naar boven tot een veelvoud van 2.5 kg, zonder powersuit. Bij de dames is het weerom Peggy Courteyn die wint, met 30 herhalingen van 42.5 kg. Bij de juniors is het ditmaal Tom Roels die met 28 herhalingen van 70 kg weet te winnen.



Vervolgens gaan onze veteranen, seniors en internationalen bij de mannen elk in een aparte reeks aan de bak. De oudste deelnemer van de dag, Martin Theyssens, legt beslag op de bronzen plak bij de veteranen met een bench press van 112.5 kg. Wederopstanding op de tweede plaats! Raymond Mercier duwt bij zijn derde beurt 140 kg en stelt zijn eerder gevestigd record van zijn tweede beurt nog 2.5 kg scherper, wat hem het recht geeft op een vierde beurt van 145 kg, die ook lukt. Proficiat Raymond! De beste veteraan van de dag is Marcel Geldhof van Sanitas Sport die bij zijn tweede beurt 187.5 kg duwt. Een verbetering van het Belgische record naar 193 kg

lukt niet. Hij wint met een voorsprong van 23 punten.

Bij de seniors is het podium volledig voor HNS. Mooi derde is de oudste van de Podevijs. Nicolas duwt maar liefst 150 kg. en strandt daarmee op 5 punten van de tweede; Michael Meuleman. Blijkbaar is de vloek van de tweede plaats voor hem nog niet helemaal gebroken, de squat wist hij nog te winnen, maar nu moet hij weerom Gaël Denis laten voorgaan, die met ruime voorsprong Belgisch kampioen wordt. Voor Gaël is de kaap van de 100 punten gerond. Vierde en vijfde in deze reeks zijn respectievelijk Darren Boland en bakker Jan Carpentier.

Bij de internationalen gaat iedereen over de 100 punten, behalve de jongste; Jonathan Kerremans. Je kan het hem niet kwalijk nemen, aangezien hij junior 16-17 is én hij bij zijn derde en vierde poging het Belgische record in zijn klasse scherper stelt en daarmee vijfde wordt. Vierde wordt Johan De Pauw, die op een half punt van het podium eindigt, net achter Tim Van Den Abbeele. Deze pakt dus brons met 103 punten. 111 punten zijn goed voor het zilver van papa Johan Kerremans, die zijn eerste twee beurten als Belgische records laat noteren. Zijn derde beurt met 220 kg lukt net niet, maar dit zou niets veranderd hebben in de rangschikking. Met 116 punten trekt Anthony Bakeland het gouden laken naar zich toe, wint de reeks en vestigt daarbij ook nog eens een Belgische record. De vierde beurt van Anthony met 220 kg lukte niet. Niettegenstaande is hij de beste bencher van de dag op punten.



Na dit plateau gaan Tim Van Den Abbeele bij de internationalen en Gaël Denis en Boland Darren bij de seniors nog aan de slag met hun eigen lichaamsgewicht. Tim wint uiteraard zijn reeks met 26 herhalingen en senior Gaël wint, ook met 26 herhalingen, van Darren.



Ik meen met enige fierheid te mogen zeggen dat dit een zeer mooie wedstrijd is geweest, mede door het grote aantal nieuwkomers in de meest uiteenlopende categorieën, de talrijke nieuwe records en de aangename sfeer. De organisatie, zowel Nabba-Belgium als HNS, stoelt op een groot aantal vrijwilligers en het is dankzij al die mensen dat dit mogelijk blijft.

Iedereen bedankt en tot in oktober voor de Dead Lift!

Jean-Marc De Ro