

Belgisch Kampioenschap SQUAT 2014

Plus Open Contest Bench Press

Na een niet onbewogen winterstop, liften wij van Nabba Belgium op 16 maart het seizoen 2014 in gang met het Belgisch Kampioenschap Squat, ingericht door Pat's Activity Center te Bazel.

Voor de Squat mochten we 16 van 17 ingeschreven atleten verwelkomen, waaronder een aantal nieuwkomers en "terugkomers".

Sinds lang hadden we bij de dames een volwaardige reeks, weliswaar een mengelmoes van Juniors, Seniors en Veteranen, maar toch 4 deelneemsters. Daaronder zagen we nieuwkomer Ranya Vandecasteele (Jun 20-23) op een vierde plaats belanden ten gevolge van een jammerlijke nulscore, volgens mij te wijten aan gebrek aan ervaring, want ze is sterk genoeg, maar al doende leert men! De tegenstand is hierbij gewaarschuwd. Op de derde plaats kwam Annie Timmermans (Vet 50-54). Tien punten erboven en goed voor zilver zien we Sofie Van Den Abbeele (Sen). Mooi gedaan voor een come back Sofie. De hoogste trede werd ingenomen door de sportvrouw van Diksmuide 2013; Sofie Guylinck (Jun 18-19) Dikke proficiat.

De reeks Juniors bij de heren werd als het ware een clubkampioenschap van Powerclub Diksmuide. Vier deelnemers allen uit de stal van Raymond Mercier, en van die 4 waren er 3 uit de familie Migom. De oudste van de vier, Nick Persyn (20-23) squatte zich met 100 kg en 62 punten naar de vierde plaats. Brons was voor de benjamin van de Migom-clan, Benjamin (16-17) ook met een squat van 100 kg. Bart Migom (18-19) scoorde met zijn 140 kg bijna 77 punten, hetgeen hem zilver opleverde. Zijn broer Levi (16-17) bleek niet te kloppen, want deze maakte 94 punten met een squat van 190 kg, waarmee het met voorsprong Belgisch Kampioen werd in deze reeks.

Bij de seniors hadden we twee atleten ingeschreven maar op de wedstrijd was het enkel Benony Bakeland die werd ingewogen als Senior. Aangezien wij bij Nabba de gewoonte hebben om te trachten te vermijden dat een atleet wedstrijd doet enkel tegen zichzelf, werd intern besloten om Benony uit te laten komen tegen de Veteranen. Zodoende konden we een reeks vormen van 5 atleten. Plaats vijf en plaats vier werden ingenomen door respectievelijk Benony (Sen) en Johan Vandecasteele (Vet 50-54) met een verschil van slechts twee punten. Op een derde plaats, met +100 punten kwam Luc Van den Eynden (Vet 55-59), die het Belgisch record in zijn klasse op 150 kg zette. Zilver was voor nieuwkomer Johan Florus (Vet 40-44). De gouden plak was voor de oudste van de dag, die tevens het Belgische record in zijn klasse verbeterde naar 200 kg, Roger Van De Velde (Vet 60-64) van Pat's Activity Center. Super-prestatie van iedereen!!

In de reeks internationals waren drie deelnemers. Op een derde plaats smurven we Tim Van Den Abbeele (Inter) van Sanitas Sport Wichelen met 124 punten. Drie punten meer en dus goed voor zilver, Anthony Bakeland (Int Vet 45-49) van Powerclub Diksmuide met een squat van 230 kg. Goud en het nieuwe nationale record was voor Peeters Alan (Int Jun 20-23), uitkomend voor Pat's Activity Center, met een squat van 290, goed voor 170 punten en de beste squat van het kampioenschap.

Na dit officiële nationale kampioenschap, was het tijd voor de open wedstrijd bankdrukken met 14 deelnemers.

Bij de Dames pakte Annie Timmermans (Vet 50-54) haar tweede brons van de dag. Het zilver was voor Ranya Vandecasteele (Jun 20-23), die haar draai bleek gevonden te hebben en gelijk het Belgische record in haar klasse op 70 kg zette. Afgetekend winnaar werd weerom Sofie Guylinck (Jun 18-19), die 75 kg duwde met een lichaamsgewicht van 50.9 kg en zodoende 73 punten scoorde.

Bij de Heren Juniors kregen we hetzelfde deelnemersveld als in de Squat en ook dezelfde volgorde in de uitslag, op 4 Nick Persyn (20-23), brons voor Benjamin Migom (16-17), zilver voor Bart Migom (18-19) en goud opnieuw voor Levi Migom (16-17).

Voor de Veteranen en de ééne senior hebben we ook voor de Bench Press dezelfde regeling gemaakt als bij de Squat. Van de vijf deelnemers noteerden we op de laatste plaats Florus Johan (Vet 40-44) met een beste beurt van 120 kg. 135 kg lukte net niet, maar ik vermeld toch graag dat Johan zonder powersuit heeft geduwd, hetgeen zijn eerste deelname bij Nabba toch betekenisvol maakt en met vooruitzichten voor de toekomst. Op vier kwam Luc Van den Eynden (Vet 55-59), dewelke het nationaal record in zijn klasse op 107.5 kg wist te zetten. Bronzen plak was voor Benony Bakeland (Sen) met bijna 81 punten. De 87.83 punten die Marcel Geldhof (Vet 45-49) wist te verzamelen, waren goed voor het zilver. Met nog vijf punten meer en het Belgische record in zijn klasse, werd Johan Vandecasteele (Vet 50-54) winnaar van deze reeks en tweede in de ranking van beste Bench Press van de dag.

Slecht twee deelnemers in de reeks Internationalen. Op een tweede plaats in zijn reeks en derde in de ranking van de beste bench press van de dag eindigde Tim Van den Abbeele (Inter) van Sanitas. Duidelijk winnaar in de reeks en ook in de overall werd Anthony Bakeland (Int Vet 45-49) met een press van 210 kg, goed voor 116 punten.

Als lucratieve afsluiter van de dag waren er nog drie atleten (allen van Diksmuide) die zich wensten te meten met de halter van 100 kg. Derde met 14 herhalingen werd Migom Levi (Jun 16-17), gevolgd op een tweede plaats door Antony Bakeland (Int Vet 45-49) met 15 herhalingen. De winnaar in deze match werd Johan Vandecasteele (Vet 50-54) met maar liefst 22 reps. Goed gedaan.

Hierbij bedanken wij graag alle deelnemers, jury-leden en zeker ook de mensen van Pat's Activity Center voor hun bijdrage aan de inrichting van dit evenement.

Jean-Marc De Ro