

Belgisch Kampioenschap Dead Lift in Lebbeke.

Op zondag 20 oktober waren we allen weer welkom ten huize Bilican, HNS, voor ons derde Belgische kampioenschap van het seizoen 2013. We ontvingen voor de eerste maal dit jaar de mensen van Pat's Activity Center Bazel. Eén ingeschrevene is niet komen opdagen en 2 mensen waren te laat op de weging. Heel jammer maar hopelijk hebben we het leed kunnen verzachten door hen toch te laten deelnemen, weliswaar buiten wedstrijd. Na de weging kwamen we uit op 24 deelnemers voor het B.K. Dead Lift, 21 voor de open wedstrijd raw bench en twee teams voor de teambench.

Dead Lift

Naar goede gewoonte werd eerst het B.K. Dead Lift afgewerkt. Bij de vrouwen ging alle eer naar Sofie Guylinck. Ondanks het feit dat ze de enige deelnemster was, mag gezegd dat ze een mooie prestatie heeft neergezet; bij elke van haar drie pogingen verbeterde zij het Belgische record.

Bij de junioren 13-17 jaar bleven onze vier deelnemers op 10 punten van elkaar. Brons was voor Michiel De Boodt, die tevens het Belgische record in de -56 kg klasse 13-15 jaar scherper heeft gezet. Met amper 0.83 punten meer, kwam Ilias De Saedeleer op de tweede plaats. Goud was er voor nieuwkomer Bjorn Liebort.

Op junior 20-23 jaar Mathias Podevijn stond geen maat. Hij pakte goud in de reeks junioren 18-23 en zette het record in zijn juniorsreeks in de -125 kg klasse bij zijn vierde poging op maar liefst 265 kg. Een hele mooie prestatie, net zoals die van de zilveren medaille houder Bart Migom, die er ook in slaagde om in de -110 kg klasse als junior 18-19 jaar het Belgische record te verbeteren. Brons was voor Nick Persyn van Powerclub Diksmuide.

De senioren waren met 7 en moesten het opnemen tegen onze twee ingeschreven veteranen, omdat deze met niet voldoende waren in hun reeks. Net deze twee veteranen lieten het meest van zich horen. Op de negende plaats in de uitslag vinden we Louis Spiessens van HNS. Negende tot daar aan toe, maar met zijn 72 jaar wel goed voor het Belgische record. Alle respect!! De derde plaats werd behaald door Nicolas Podevijn met een lift van 260 kg. Drie punten te weinig om Ruben Meersman van de tweede plaats te houden, en vier punten te kort voor de eerste plaats. Het goud ging nl. naar Roger Van De Velde, veteraan 60-64 jaar, die met elk van zijn drie pogingen het Belgische record op zijn naam zetten.

Als laatste waren onze internationalen aan de beurt en als u dacht dat we ons deel records al gekregen hadden, bent u fout. Het podium werd volledig bezet door mensen van HNS; op de laagste trap stond Johan De Pauw met een lift van 242.5 kg. De zilveren plak ging naar junior Jonathan Kerremans, die zijn eigen Belgisch record naar 225 kg bracht in de -75 kg klasse. Afgetekend winnaar echter werd papa Kerremans, met een Belgisch record bij elke van zijn drie pogingen en bij zijn derde poging pakte hij als veteraan 45-49 tevens het record in de senioren klasse -125 kg, dat tot dan op naam stond van Orhan Bilican. Het wil iets zeggen niet waar. Uiteraard was dit de beste Dead Lift van de dag.

Open Contest Bench Press RAW

Na een korte pauze vingen we aan met de Open Contest Bench Press zonder powersuit. Vier reeksen: dames, heren junioren, heren senioren en heren internationalen.

Bij de vrouwen was het weer Sofie Guylinck die als enige vrouw de beste was met een verbetering van het Belgische record naar 58 kg.

De junioren waren met vijf uit alle mogelijke leeftijdscategorieën; van 13-15, van 16-17, van 18-19 en van 20-23 jaar. Bart Migom behaalde brons en daarmee ook zijn tweede podiumplaats van de dag. Ilias De Saedeleer was goed voor de tweede maal zilver, maar duidelijk winnaar was Levi Migom met een bench press van 122.5 kg.

Weerom 9 deelnemers in de senioren reeks, waarvan opnieuw 2 veteranen. Louis had er nog steeds zin in en duwde zichzelf houder van het Belgisch record in zijn reeks, goed voor de achtste plaats in de stand. Iets te sterk bleek de

andere veteraan; Marcel Geldhof, die met zijn derde poging van 165 kg aanspraak maakte op het hoogste schavot. De rest van het podium werd gevuld door de gebroeders Denis, beiden met een beste poging van 135 kg. Door het feit dat Gaël de lichtste is, pakte hij zilver. Lionel was tevreden met brons.

Van de zes internationalen, strandden de eerste drie op minder dan twee punten van elkaar. Johan De Pauw kwam 0.18 punten tekort om zilver te halen en moest het dus stellen met brons. Blijkt dan toch dat tellen tijdens de wedstrijd nuttig kan zijn. Op de tweede plaats eindigde Kim Houbracken, anderhalf punt achter zijn teamgenoot Tim Van Den Abbeele. Tim kreeg voor zijn prestatie van 93.39 punten ook de beker van beste bench press van de dag. Proficiat.

TEAMBENCH

Om af te sluiten en het publiek te entertainen beslisten team HNS (Denis, Denis, De Pauw) en team Sanitas (Van Den Abbeele, Houbracken, De Martelaere) het tegen mekaar op te nemen in de team-bench. Na elk vijf minuten gepresteerd te hebben, kwamen ze beiden uit op 101 herhalingen; een gelijke stand dus, waarop beslist werd om elke atleet nog eens een maximum reps te laten doen met de respectievelijke team-gewichten en deze getallen per team dan op te tellen. Het was uiteindelijk HNS die het laken met fierheid naar zich toe trok. Dikke proficiat.

Het was een mooie wedstrijd met veel records en nieuwe mensen. Iedereen bedankt en tot op de Totaal in Lebbecke, HNS.

Jean-Marc De Ro