



# Clubblad

Houtland atletiekclub

**Houtland atletiekclub v.z.w.**

**Maatschappelijke zetel:**

Bekhofstraat 15, 8820 Torhout

**Secretariaat:**

Hazelstraat 116, 8810 Lichtervelde

**Verantwoordelijke uitgever:**

Eveline Decock, P.D. Vanhautestraat 21, 8610 Kortemark

Versijnt halfjaarlijks  
Jaargang 14 nummer 1  
April 2011



# Wie is wie in onze club?



## Bestuur

Voorzitter-ad interim: Greet Meulemeester

Secretaris: Johan Verbrugghe

Penningmeester: Marc Staelens

Leden: Martine Dewulf  
Ronny Devos  
Filip Pattyn  
Sofie Deleyn

## Crosscomité

Andy Inghelbrecht  
Annelies Deketelaere

## Jeugdcomité

Greet Meulemeester  
Eveline Decock  
Anja Depotter  
Dirk Vercauteren  
Ronny Devos  
+ jeugdtrainers

## Quizcomité

Filip Pattyn  
Jürgen Verbrugghe  
Jordy Beernaert

## Trainers

Andy Inghelbrecht &  
Annelies Deketelaere (afstandslopen)  
Noel Coddens, Jennifer De Ryck en Nick  
Rogiers (spurt, horden en springen)  
Geert Vanmassenhove (hamerslingeren)  
Jordy Beernaert (kogelstoten, discuswerpen)

## Start to run

Katlijn Sap

## Woord vooraf

Beste Houtlanders,

Naar goede gewoonte wordt bij het afsluiten van een winter-of zomerseizoen teruggeblikt op de prestaties en activiteiten uit dat voorbije seizoen. Na een koude winter is de lente alvast veelbelovend gestart en dus kijken we vol verwachting uit naar wat de zomerwedstrijden in petto hebben. Maar eerst dus nog heel even terugblikken op een geslaagde winterperiode.

Houtland Atletiek Club schittert al jaren op de piste en op allerlei wedstrijden, maar daarnaast hecht de club ook veel belang aan het organiseren van diverse nevenactiviteiten, om ook buiten het sporten met elkaar in contact te komen. Het kerstfeestje voor de jeugd is hiervan een gepast voorbeeld. Ook in de voorbije kerstperiode kon deze namiddag op veel bijval van enthousiaste jeugdathleten rekenen. Ook het clubfeest staat elk jaar garant voor veel gezelligheid, sfeer, plezier en trotse gezichten op het podium. We hopen dan ook op de komende activiteiten veel enthousiaste deelnemers te mogen verwelkomen!

Met het zomerseizoen in het vooruitzicht staan er weel heel wat wedstrijden op het programma. We verwachten dat heel wat HAC-atleten onze kleuren zullen verdedigen zodat er heel wat mooie prestaties geleverd zullen worden!

We wensen jullie allen een stralende zomer met véél atletiekplezier!

<u>Inhoudsopgave</u>	
Woord vooraf	2
Kerstfeestje jeugd	3
Clubfeest	4
PK indoor	6
Vlaams Kampioenschap cadetten en scholieren	7
Vlaams Kampioenschap alle categorieën	7
Hulde Belgische kampioenen	8
BK alle categorieën	10
BK junioren en beloften	11
BK cadetten en scholieren	12
BK masters	12
EK masters	14
BK veldlopen	15

## Kerstfeestje jeugd

In de gezellige periode tussen kerst en nieuw wordt steevast één namiddag gereserveerd voor onze jeugdathleten. Het kerstfeestje staat garant voor een leuke activiteit, pannenkoeken à volonté en het uitwisselen van cadeautjes.



Omdat het zwembad gesloten bleek, werd nog snel een noodactiviteit bedacht. Dit kon echter de pret niet drukken. Alle atleetjes namen samen met hun jeugdtrainers enthousiast deel aan verschillende sportactiviteiten.

Nadien was het tijd om weer wat krachten op te doen. Er werd volop gesmuld van de verse pannenkoeken. Om de namiddag af te sluiten kreeg iedereen een pakje uitgedeeld. De papieren vlogen in het rond en iedereen was razend benieuwd naar de inhoud van zijn/haar pakje. Daarna werd het tijd om huiswaarts te keren en na te genieten van een

geslaagde namiddag.



## Clubfeest

Het clubfeest is het moment waarop heel wat atleten voor hun prestaties van het zomercriterium in de bloemetjes worden gezet en op zaterdag 4 december 2010 was dit niet anders. De Bosgalm was goed gevuld met atleten, ouders, trainers en bestuursleden en het clubfeest dan ook hét moment bij uitstek om op een andere manier dan op de training of op wedstrijden met elkaar in contact te komen.

Voor de hulding werd er door iedereen genoten van een aperitiefje waarna aangeschoven werd voor een bord met kip, frietjes en verse groentjes. Nadat iedereen had gesmuld nam voorzitter-ad interim **Greet Meulemeester** het woord en werden alle atleten voor het zomerse prestaties gehuldigd.



De avond kreeg nog een grappige noot door het optreden van de 'Woodland Five'. Dit groepje, bestaande uit **Andy Inghelbrecht**, **Jordy Beernaert**, **Jürgen Verbrugge**, **Benjamien Decloedt** en **Dirk Vercauteren**, zorgde voor een aaneenschakeling van muzikale optredens, goed voor meer dan 20 minuten plezier. Volgende foto's zijn hiervan het beste bewijs.



**RUNNING**  
*Center*  
**BRUGGE**



## Provinciaal kampioenschap indoor

Het P.K. indoor vond plaats op 9 januari en er namen 17 Houtlandatleten deel. Van 9u 's morgens tot 19u 's avonds waren er op vele vlakken clubgenoten aan het werk. Samen verzamelden ze 14 medailles waaronder 7 gouden, 4 zilveren en 3 bronzen.

Alle medailles op een rijtje:

De 7 Provinciale kampioenen:

- **Depuydt Orphée** (schol) 60m en 200m
- **Tahon Charlotte** (jun) 60m
- **Van Nieuwenhuyze Jonathan** (sen) 60m
- **Boone Katrijn** (jun) 200m
- **Meulemeester Greet** (mas) kogel
- **Verbrugghe Jurgen** (sen) kogel

Zilveren medailles:

- **Tahon Charlotte** (jun) 200m
- **Mziouqa Aya** (schol) hinkstap
- **Dejonckheere Florian** (schol) kogel
- **Hanssens Rachel** (kad) kogel

Bronzen medailles:

- **Buffel Nick** (schol) kogel
- **Mensaert Celine** (schol) ver
- **Sabbe Jan** (sen) kogel

Hebben ook deelgenomen:

- **Ramboer Klaas** (kad) 60m en 200m
- **Boute Zoé** (schol) 60m en 200m
- **Wyckstandt Arne** (schol) 60m
- **Clybouw Randee** (sen) 60m
- **Seynaeve Jens** (kad) 200m en kogel
- **Mziouqa Aya** (schol) 200m

## Vlaams kampioenschap cadetten en scholieren

Aan de Vlaamse kampioenschappen, geprogrammeerd op 23 januari, namen 4 Houtlandatleten deel. Er werd één medaille in de wacht gesleept.

**Orphée Depuydt** won haar reeks op de 60m (7"79) en werd 2de in de finale met 7"81 (slechts 3 honderdste van een seconde meer dan de winnares).

In dezelfde reeks van de 60m bij de scholieren werd **Zoe Boute** knap vierde in 8"45.

**Celine Mensaert** behaalde een 4de plaats in de 1ste reeks van de 200m bij de scholieren in 27"23.

Onze enige mannelijke vertegenwoordiger was afstandloper **Ward D'Hoore**. Hij eindigde als 5de in reeks 2 van de 800m bij de scholieren in 2'05"22.



## Vlaams kampioenschap alle categorieën



Vijf Houtlandatleten werden geselecteerd voor de Vlaamse indoorkampioenschappen in Gent. Al voor de aanvang van de wedstrijden moest spurter **Domien Decloedt** forfait geven. Voor de zoveelste maal gooide een opspelende hamstring roet in het eten.

De opmerkelijkste prestatie kwam van **Jürgen Verbrugge** die er voor de eerste keer in zijn carrière de Vlaamse seniorestitel op zijn naam schreef. Met 17m23 overtroefde hij er de concurrentie en zo klom hij meteen op naar de 4de plaats in de Belgische ranglijst aller tijden.

Ook **Katrijn Boone** liet zich niet onbetuigd. Na haar reeks op de 400m te hebben gewonnen, startte ze in de finale in de buitenbaan. Ze liep in die finale een schitterende wedstrijd en moest met 56"52 slechts weinig toegeven op de winnares zodat ze wat later een zilveren medaille mocht gaan ophalen.

Op de 60m spurt hadden we zowel bij heren als bij de dames een vertegenwoordiger. Tijdens de reeksen was het eerst de beurt aan **Orphée Depuydt**. Zij snelde naar een 2de plaats in de reeks en met haar 7"79 was ze snel genoeg om een plaatsje in de finale

te bemachtigen. In de finale haalde ze, als eerstejaars scholiere, al een mooie 6de plaats in 7"85. Een puike prestatie!

Onze mannelijk vertegenwoordiger op dit Vlaams kampioenschap op de 60m was **Jonathan Van Nieuwenhuyze**. Hij mocht starten in de eerste reeks maar een iets mindere start zorgde er meteen voor dat hij met 7"30 iets onder zijn bestprestatie bleef. Met een 5de plaats in zijn reeks kon hij zich dan ook niet plaatsen voor de finale.



### Hulde Belgische kampioenen

Op vrijdag 18 februari werden onze Belgische Kampioenen van het voorbije atletiekseizoen opnieuw ontvangen op het stadhuis van Torhout. Verslag van een aanwezige supporter en sympathisant.

*Onder het toezien van afgevaardigden van het schepencollege, het gemeentebestuur, de sportdienst, de bestuursleden van onze club, trainers, mede-atleten en talrijke andere sympathisanten werden de Belgische titel(s) van volgende atleten gehuldigd: **Orphée Depuydt**, **Katrijn Boone**, **Andy Ingelbrecht**, **Els Verdonck**, **Greet Meulemeester**, **Rik Demuynck**, **Pieter Vermeersch**, **Dominiek Schrauwen**, **Dora Vandewaetere**.*

*Onder de "dirigerende en zangkundige" leiding van de Schepen van Sport, Mevr. Lieselotte Denolf, die deze keer een muzikale hulde uitgewerkt had voor elke atleet apart op de tonen van het lied "Ik hou van U" van de groep "Noordkaap", werden de diverse "odes" door alle aanwezigen uit volle borst meegezongen en telkens met luid applaus beëindigd. Na elke afzonderlijke strofe met refrein, werd telkens de bijhorende trofee overhandigd aan de betreffende atleet, of zijn vertegenwoordiger.*

*Na nog een kort woordje door Dhr. Pollefeyt namens het stadsbestuur en de sportdienst, door **Katrijn Boone** namens de gehuldigde atleten en door Dhr. **Filip Pattyn***

*namens het bestuur van onze atletiekclub, werden de aanwezigen vervolgens getraakteerd op een receptie, aangeboden door het stadsbestuur.*

*Nadien werd door meerdere aanwezigen nog afgezakt naar de kantine van het sportstadium, om in clubverband nog wat na te kaarten over ondermeer de uitstekende prestaties van onze gehuldigden. Bij een hapje en een drankje werd tot in de late uurtjes gefeest.*

*Nogmaals een dikke proficiat aan onze Belgische Kampioenen en hopelijk kunnen we dit volgend jaar opnieuw meemaken. De afwezigen hadden ook dit keer ongelijk in mijn ogen."*



**BVBA VEREENOGHE & PAUWELS**

Markt 32, 8820 Torhout  
050 / 23 05 00

**Kantoor Landbouwkrediet**

## BK alle categorieën

Zes Houtlandatleten stoomden zich klaar topprestaties neer te zetten tijdens de Belgische kampioenschappen in zaal die plaats vonden op

Al tijdens de week voorafgaand moesten we een afzegging noteren. Voor **Katrijn Boone** gooide een spierscheur in de linker hamstring roet in het eten waardoor ook de rest van haar indoorseizoen, met daarbij het B.K. voor junioren en beloften van begin maart, in het gedrang kwam.

Wie geen last had van kwetsuren was **Jürgen Verbrugghe**. Na zijn Vlaamse titel en Westvlaams record, had hij zichzelf zo goed mogelijk klaar gestoomd om eventueel ook een gooi te doen naar de Belgische titel. "Ik opende meteen met een nieuw record. Maar de worp voelde eigenlijk niet zo goed aan, dus moest ik tijdens de volgende worpen wel nog verder kunnen dan die 17m33. Jammer genoeg gebeurde dit niet en bleef ik, alhoewel ik zilver behaalde, toch met een dubbel gevoel over. Enerzijds haalde ik er nog niet uit wat mogelijk was maar anderzijds, ik haalde vlot zilver binnen en kwam ook nog nooit zo dicht bij de "eeuwige" Wim Blondeel die 17m71 haalde. Hopelijk een goede aanloop voor een sterke zomer!"



Reeds eerder op de middag kwamen onze spurtkanonnen aan de beurt.

**Charlotte Tahon** opende op de 60m. "Mijn start was goed, ik lag meteen voor op de loopster naast mij die nochtans een betere tijd achter haar naam had. Na 30m begon ik wat te verkrampen en zag mijn buur mij voorbijlopen. Met mijn 8"07 mag ik toch wel tevreden zijn want ik moest met mijn vierde plaats in mijn reeks slechts enkele honderdsten toegeven op mijn seizoensbeste."

Kort na Charlotte was het de beurt aan **Jonathan Van Nieuwenhuize** om zijn 60m te betwisten. "Ik was weeral eens niet goed weg uit de starblokken en kon meteen een mooie tijd vergeten. Ik eindigde als 5de in mijn reeks." Volgens trainer Noël Coddens komt het door een technische fout in de start waardoor hij nogal wat tijd verliest, eens deze fout weggewerkt, dan ligt een mooie vooruitgang binnen handbereik.

Scholiere **Orphée Depuydt** verkoos de 200m te lopen. Ze werd ingedeeld in de 2de van 4 reeksen. Een mooi opgebouwde baanronde leverde een scherpe tijd op: 25"16 en ook een 2de plaats in haar reeks. Tijdens de daaropvolgende reeksen waren nog 4 andere atleten sneller dan Orphée. Ieder logisch denkend mens denkt dan dat een finaleplaats binnen is. Maar dat is zonder de "onredelijke" reglementen van deze kampioenschappen gerekend. Want om gekwalificeerd te worden voor de finale moest je ofwel een reeks winnen, ofwel een van de 2 beste verliezende tijden lopen. Aangezien in reeks 3 de

eerste atlete ruim boven de 26 seconden liep en zij dus als winnares van de reeks naar de finale mocht, werd Orphée verbannen naar de tribunes met de derde verliezende tijd!

Als laatste kwam **Jessie Raes** aan de start van de 400m. Het was haar eerste 400m van de winter want de studies hadden nogal veel tijd in beslag genomen waardoor een doorgedreven training en vooral tijd uittrekken voor wedstrijden wat op de achtergrond belandde. Ze liep dan ook een moeilijke wedstrijd en eindigde in 59"92 als 3de in haar reeks.

Voor al uw:  
Barbecue's  
Gemarineerd varken aan 't spit  
Gebraiseerde beenhesp  
Koude buffetten  
Feestmenu's

**VERSTRAETE KRISTOF EN JEROEN**  
**Wingenesteenweg 16**  
**8750 Zwevezele**

**Tel: 051 / 61 34 86 en 051 / 61 18 59**

## BK junioren en beloften

Het eerste weekend van maart stonden op het Belgisch Kampioenschap junioren en beloften 2 Houtlandatleten aan de start van de 60m. **Charlotte Tahon** startte bij de juniories in reeks twee maar kon er niet op volle kracht meestrijden. Tijdens de week voorafgaand aan het kampioenschap werd ze immers ziek en dat haalde heel wat kracht uit haar lichaam. Terwijl ze tijdens de voorafgaande wedstrijden steeds flirtte met de 8 seconden grens moest ze deze keer te veel toegeven en eindigde als 6 in haar reeks in 8"26.

Belofte **Jonathan Van Nieuwenhuyze** kwam scherper aan de start en leverde in de reeksen een mooie prestatie af door als 3de in zijn reeks in 7"22 te eindigen. Hiermee haalde hij een spreekwoordelijk ticket voor de finale later op de middag. Na zijn prestatie had hij goede hoop op een nog betere prestatie dan tijdens de reeksen maar een mindere start -een probleem dat deze winter meermaals de kop op stak - besliste daar anders over. Hij eindigde in de finale als 7de in 7"30.



## BK cadetten en scholieren

De topprestatie van hele weekend Belgische Kampioenschappen werd geleverd door scholiere **Orphée Depuydt**. Ze werd immers Belgisch kampioene op de 60m en wist daarnaast ook nog beslag te leggen op een zilveren medaille op de 200m.

Al tijdens de reeksen - zij won de derde van 5 reeksen - bleek al dat ze in topconditie verkeerde want met 7"66 vestigde ze een nieuw persoonlijk record. Door een wat mindere start kon ze die tijd in de finale niet meer verbeteren maar haar 7"68 was ruim voldoende voor winst. Ook op de 200m die in 5 finalereeksen werd gelopen deed ze het voortreffelijk. Ze ging van start in de 5de en sterkste reeks. Ze moest er aan de finish enkel één atlete voor haar dulden en aangezien in de voorgaande reeksen niemand vlugger was, mocht ze ook hier het podium op. Haar 25"00 was terug een nieuw persoonlijk record.

Naast Orphée was ook **Zoe Boute** geselecteerd om deel te nemen aan de 60m bij de scholieren. Zij kwam van start in de 5de reeks waarin ze als 6de over de finishlijn liep in 8"53. Iets minder dan de tijd waarmee ze was ingeschreven maar ze kon dan ook verzachtende omstandigheden invoeren. Pas daags voordien werd er immers beslist dat de kwetsuur, waarmee ze al een tijdje sukkelde, voldoende geheeld was om deel te nemen.



Ook op het hinkstapspringen bij de scholieren werden de Houtlandkleuren verdedigd. **Aya Mziouga** kon een plaatsje bemachtigen bij de deelnemers door haar 9m02 van tijdens de provinciale kampioenschappen. Al bij haar eerste poging lukte ze met 9m19 een nieuw persoonlijk record. De twee daaropvolgende beurten brachten jammer genoeg geen verbetering meer en eindigde ze de wedstrijd op een 9de plaats.

## BK masters

Het Belgisch kampioenschap voor masters moest als algemene repetitie doorgaan voor het E.K. dat enkele dagen later eveneens in Gent zou doorgaan. Voor één van onze clubgenoten viel die algemene repetitie al op voorhand in het water. Een hardnekkige griepaanval hield afstandstrainer **Andy Inghelbrecht** een 14-tal dagen van de oefenpiste waardoor hij, nog steeds verzwakt door het virus, moest forfait geven voor het B.K.

**Els Verdonck** was wel van de partij maar ook haar deelname hing gedurende een hele tijd aan een zijden draadje. Een zwaar verzwikte enkel moest immers enkele dagen in het gips en enkel door de gips zelf af te prutsen kon ze haar deelname veilig stellen. Haar tijd op de 1500m viel, gezien de omstandigheden, nog mee maar met 5'27"46

moest ze wel de duimen leggen voor drie concurrentes waardoor ze voor het eerst in enkele jaren geen Belgische titel kon binnenhalen.

Wie dan wel haar titel kon verlengen was **Greet Meulemeester**. Alhoewel ze de kogel niet meer voorbij de 12m-grens kon stoten (11m77) was ze haar concurrentes toch nog te sterk af en haalde zo een zoveelste Belgische titel binnen. Ook voor haar was haar deelname een tijd onzeker want in voorbereiding voor het E.K. had ze immers een klein schiertje in de hamstrings opgelopen. Maar net op tijd werd dit euvel verholpen zodat het haar deelname dan toch niet in de weg stond.



## EK masters Gent

Geen medailles voor onze Houtlandatleten op het E.K. voor masters in Gent. Vier clubgenoten hadden zich klaargestoomd voor hun deelname aan het E.K. voor masters dat deze winter in Gent werd georganiseerd van 16 maart tot en met 20 maart. **Greet Meulemeester** mistte er net een podiumplaats in het kogelstoten (W40). Met een bestworp van 11m73 kwam ze een 30cm te kort voor een podiumplaats die eigenlijk voor het rapen lag. Technische fouten beslisten echter anders.

**Rik Demuynek** presteerde daarentegen wel op een hoog niveau. Hij had zich ingeschreven voor zowel het hamerslingeren (7,260kg) als voor het gewichtwerpen (15,88kg). In het hamerslingeren benaderde hij het dichtst een podiumplaats. Zijn 45m40 zorgde voor een 5de plaats. In het gewichtwerpen werd Rik 7de met een mooie worp van 13m57.

**Els Verdonck**, nog steeds gehinderd door de naweeën van een verzwikte enkel, liep er net als op het B.K. de 1500m. In 5'26"64 liep ze al een betere tijd dan op het b.K; en eindigde zo op een 10de plaats.

**Andy Ingelbrecht** was de grootste pechvogel. Nadat hij forfait had moeten geven voor het B.K. wou hij toch wel deelnemen aan dit E.K. Maar zoals verwacht kon hij zich niet ten volle verdedigen. Op de 1500m liep hij 4'17"51 naar een 12de plaats in zijn reeks en op de 3000m die hij in 9'53"58 beëindigde liep hij naar een 17de plaats.



**OPROEP!**

**OPROEP!**

**OPROEP!**

**OPROEP!**

Wie na deelname aan een wedstrijd zijn of haar prestatie(s) graag vermeld ziet in het clubblad, kan steeds een verslagje (al dan niet vergezeld van een foto) mailen naar [evelinedecock@hotmail.com](mailto:evelinedecock@hotmail.com).

## BK Veldlopen

Op het Belgisch Kampioenschap Veldlopen in Oostende op 13 maart werd Houtland door een mooi clubje atleten vertegenwoordigd. De beste prestatie voor onze club kwam op naam van **Evy Pieters** die mooi 4e werd op de korte cross, in 9'22. Dit is een puike prestatie, wetende dat Evy aan het begin van het seizoen even uit was wegens ijzertekort.

Onderstaande tabel geeft de resultaten weer van de andere Houtlanddeelnemers:

<b>Pupillen meisjes °2001</b>	<b>1050m</b>	<b>Plaats</b>	<b>Tijd</b>
Luna Lauwers		21e	3:49
Beernaert Maité		51e	
Verduyn Jane		56e	
Deschacht Galina		107e	
<b>Pupillen meisjes °2000</b>	<b>1050m</b>		
Versyck Leontine		13e	3:32
<b>Pupillen jongens °2000</b>	<b>1050m</b>		
Messiaen Jasper		48e	3:44
Stockx Aaron		50e	3:45
<b>Miniemen jongens °1998</b>	<b>1540m</b>		
Vande Ghinste Chesney		22e	5:22
Oyaert Miguel		28e	5:27
<b>Cadetten vrouwen °1996</b>	<b>2210m</b>		
Vandeputte Hanne		21e	8:10
Wittevrongel Laura		44e	8:46
<b>Cadetten mannen °1996</b>	<b>2800m</b>		
D'Hoore Raf		23e	9:26
<b>Scholieren heren °1994</b>	<b>4825m</b>		
Ward D'Hoore		21e	15:50
<b>Junioren mannen °1992/1993</b>	<b>6575m</b>		
Vanbelle Wouter		28e	22:08
Devreker Tim		41e	22:50
<b>Korte cross</b>	<b>3075m</b>		
Dewulf Thomas		65e	9:27
Mestdagh Simon		68e	9:32

Denk bij één van uw volgende aankopen eens aan onze clubsponsors. Laat hen dan ook weten dat je van Houtland atletiekclub bent en je via hun sponsoring aan onze club bij hen bent terecht gekomen.

# **FRANCOVERA**

## **Schoenen De Ster**

## **De Ster Extra**

### **Running Center Brugg**

Betonbedrijf Kerckhove

Verstraete Kristof en Jeroen



**Alu ramen en deuren in alle kleuren**

**Hoogweg 46**

**8940 Wervik**

**Tel. 056 / 31 00 31**

**Fax 056 / 31 31 36**

**[www.francovera.be](http://www.francovera.be)**