

belooftevolle jongeren ● sportman/vrouw ● sportteam

# SPORT magazine



**Dubbelinterview** met  
Lieselotte Beck en  
Stijn Van Lokeren

**Interview** met  
Marc Franckaert

**Interview** met Renée Van  
Mieghem

Huldiging  
sportlaureaten

bijzondere prestaties ● uitzonderlijke prestaties

## 2019-2020



# Beste sporters

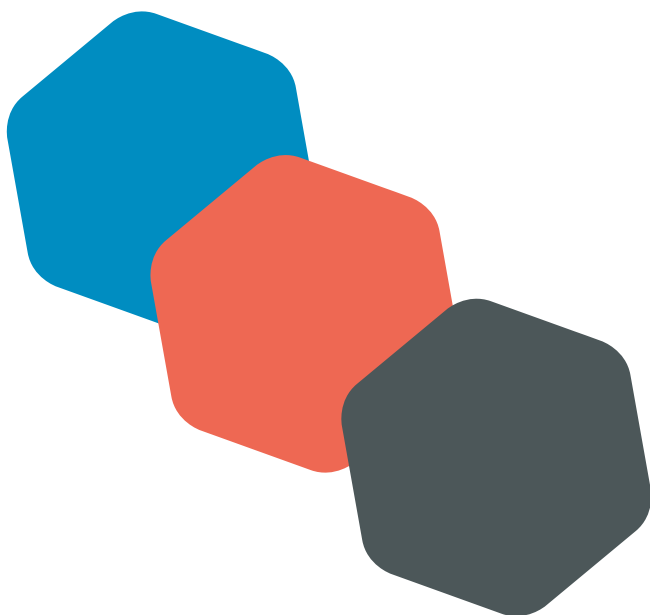
Het huldigen van onze sportlaureaten is altijd een warm gebeuren, met uitgesproken respect voor ieder die zijn of haar sport beoefent. Onze talentrijke sporters kunnen slechts schitteren dankzij de steun van familie, vrienden, trainers, clubverantwoordelijken en supporters. Dit jaar is een uitzonderlijke editie: we brengen dit sportmagazine i.p.v. een heuse show.

Als gemeente ondersteunen we alle betrokkenen op verschillende manieren. Zo zorgt onze sportcheque voor een bijdrage in de financiële inspanning van de ouders, bieden we moderne en goed onderhouden sportinfrastructuur aan en ondersteunen we onze vele sportclubs financieel en logistiek.

Wij doen deze inspanning met één duidelijk doel voor ogen: samen maken we van Sint-Gillis-Waas een (nog) sportieve(re) gemeente.

Ambitieuze jonge sporters de kans geven om hun droom waar te maken om ooit als topsporter de kleuren van onze sportieve gemeente fier uit te dragen, tot ver buiten de landsgrenzen, kan slechts door overleg en samenhangigheid tussen alle partijen.

Wij durven te rekenen op jullie engagement!



# Beloftevolle jongeren

## Fenne Van Driessche

Geboortedatum	9/07/2011 ♀
Sporttak	Toestelturnen meisjes & volleybal
Sportclub	Sportiva Gymnastics & Volleybal



### Prestaties

2019:

- Bronzen medaille wedstrijd toestelturnen Dendermonde, Hasselt, Jabbeke
- 1e plaats fluovolleybaltornooi U13 in Schoten

2020:

- 3e plaats competitie U11 volleybal

## Korneel De Jonghe

Geboortedatum	25/11/2009 ♂
Sporttak	Triatlon
Sportclub	Waaslands Triatlon en Duatlon Team

### Prestaties

2020:

- 4e plaats ironkids (zwemmen, fietsen, lopen) op het Belgisch kampioenschap in Mechelen





## Sine Van Driessche

Geboortedatum 08/06/2009 ♀  
Sporttak Volleybal  
Sportclub Asterix Avo



### Prestaties

2019:

- Kampioen U13
- Kampioen Oost-Vlaanderen U13
- 3e plaats op Vlaams kampioenschap U13
- 1e plaats fluovolleybal tornooi U13 in Schoten

2020:

- 1e plaats U15 tornooi Asterix Avo
- 1e plaats (momenteel) in de competitie U13

## Noor Meersschaert

Geboortedatum 15/02/2009 ♀  
Sporttak Paardrijden (dressuur)  
Sportclub LRV Sint-Egidius Sint-Gillis-Waas



### Prestaties

2019:

- 2e plaats op het provinciaal kampioenschap
- 3e plaats op het nationaal kampioenschap met pony Fleur - dressuurklasse A-B2

## Renée Van Mieghem

Geboortedatum 18/04/2008 ♀  
Sporttak Paardrijden  
Sportclub LRV Sint-Egidius Sint-Gillis-Waas

### Prestaties

- 1e plaats op het provinciaal en nationaal kampioenschap in Mechelen
  - 5e plaats op stijlrijden met haar pony Millstreet Stufke
- Dit is het 2e jaar op rij dat Renée een nationale titel haalt en dit voor een amazone van 12 jaar.



# Lore Pauwels

Geboortedatum 16/08/2007 ♀  
Sporttak Toestelturnen meisjes  
Sportclub Sportiva Gymnastics



## Prestaties

2019:

- 3e plaats op het Oost-Vlaams kampioenschap

# Rune Van Driessche

Geboortedatum 2/01/2007 ♀  
Sporttak Volleybal  
Sportclub Asterix Avo



## Prestaties

2019:

- Speelster selectie Oost-Vlaanderen
- Kampioen competitie U13
- Kampioen Oost-Vlaanderen U13
- 3e plaats op het Vlaams kampioenschap U13
- 1/4de finale beker Oost-Vlaanderen
- Deelnemer Champions League U13 2019-2020
- 1/2de finale beker Oost-Vlaanderen U13
- Winnaar U15 tornooi Asterix Avo
- 3e plaats competitie U15

# Helena Dejonghe

Geboortedatum 19/09/2006 ♀  
Sporttak Atletiek  
Sportclub Atletiek Volharding Beveren



## Prestaties

2019:

- 5e plaats op het provinciaal kampioenschap in Ertvelde 1000 m

2020:

- 3e plaats op het provinciaal kampioenschap in Maldegem cross-veldloop

# Saartje De Deckere

Geboortedatum 1/06/2002 ♀  
Sporttak Skiën/lopen  
Sportclub Aspen Racing team / RKHAV



## Prestaties

2019:

- 1e plaats Belgisch kampioenschap U18 skiën
- 3e plaats overall op Belgisch kampioenschap Alpijns skiën FIS reuzeslalom Val D'Isère Frankrijk
- Eindwinnaar Skicup Vlaanderen U21 slalom
- Eindwinnaar Zeeuwse Crosscompetitie 18 -19
- 3e plaats op het Vlaams kampioenschap veldlopen in Sint-Niklaas

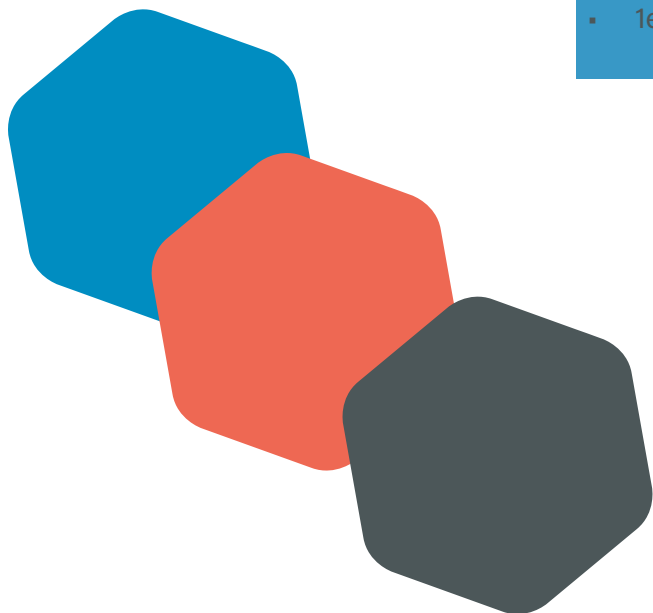


# Milan De Caigny

Geboortedatum 12/04/2007 ♂  
Sporttak Tafeltennis  
Sportclub TTC Sint-Pauwels

## Prestaties

- 1e plaats tornooi Schelle F-reeks
- 1e plaats tornooi Maldegem E-reeks
- 1e plaats tornooi Jette E-reeks
- 2e plaats op de Oost-Vlaamse kampioenschappen F-reeks
- 2e plaats op de QLT tornooien in Sint-Amandsberg E-reeks
- 2e plaats op tornooi Mortsel E-reeks
- 1e plaats op tornooi Hoboken E-reeks





**“Mijn hart ligt bij eventing. Dit is een combinatie sport van jumping, dressuur en cross country.”**

Renée Van Mieghem





### Op welke leeftijd begon je met ponyrijden?

"Toen ik nog een baby was mocht ik al eens van papa op een paard zitten. Mama en papa kochten een pony, het werd echt! Samen met mijn zus werden we actief rijdend lid bij de ponyclub Sint-Egidius in Sint-Gillis-Waas. Daar reed ik op 17 mei 2015 mijn eerste wedstrijd op lokale bodem."

### Hoe ben je bij de paardensport terecht gekomen?

"De paardensport zit in de genen. Papa was actief eventingruiter en mama heeft dressuur gereden. Ook de grootouders zijn gebeten door de paardenmicrobe. Pappie en mammië coachen zus en ik op elke wedstrijd. Oma en bompasupporteren voor ons. Mama en papa zijn groom en chauffeur van dienst, het is een echte familiesport!"

### Hoeveel uren ben je met de paarden bezig?

"De paarden staan bij ons thuis, dagelijks ben ik met de verzorging bezig. Rijden lukt niet elke dag, maar ik probeer het wel minstens 3 keer in de week. Wekelijks ga ik op dressuur- en springles. In normale omstandigheden was het wekelijks wedstrijd, dat mis ik wel echt."

### Vanwaar de keuze voor jumping?

"Mijn hart ligt bij eventing. Eventing is een combinatie van jumping, dressuur en cross country."

### Kan je iets vertellen over 'stijlrijden? Wat houdt dit in?

"Stijlrijden (jumping) is een interscholenvedstrijd. Er zijn meerdere selectiewedstrijden waar we gequoteerd worden op de houding/techniek van de ruiter en pony. De kers op de taart is geselecteerd worden voor de finale op Jumping Mechelen. In Mechelen heb ik al 2 keer meegereden met 2 verschillende pony's, daar haalde ik een mooie 5e en 7e

plaats in een zeer sterk deelnemersveld. Ik reed toen onder de vlag GOM Meerdonk."

### Wat ging er door je heen toen je nationaal kampioen werd?

"Ik werd in 2019 Nationaal kampioen op stijl met mijn pony Millstreet Stuufke in Zonnebeke. Het was onverwachte euforie, plots klonk mijn naam door de micro en ik was super trots op mijn pony. Dit was mijn 2e Nationale titel na 4 Provinciale overwinningen."

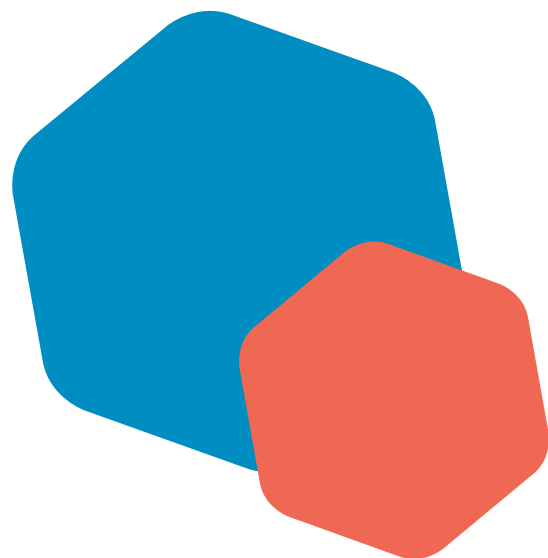
### Wat is jouw ultiem doel dat je nog wilt bereiken?

"Mijn ultiem doel is om een selectie te behalen voor het EK eventing bij de pony's met mijn Picasso – Drum van het Juxschot, zoals mijn papa heeft gedaan."

### Tot slot, wie is jouw idool?

"Mijn idool is Karin Donckers. Zij is een Belgische amazone uit Minderhout met een grote internationale carrière."

### Bedankt Renée voor jouw boeiend interview!



# Sportvrouw

## Marjolein Van Rumst

Geboortedatum 29/09/1998 ♀

Sporttak Redder aan zee

### Prestaties

- Marjolein behaalde het brevet van Redder aan Zee (WOBRA).
- 03/2019: zwembad en EHBO proeven (Oostende)
- 08/2019: zeezwemproef (Westende)
- Ze werkte in 2020 als redder in Bredene
- Momenteel: begeleider in De Bron in Beveren en trainer voor 1/8e triatlon



## Lieselotte Beck

Geboortedatum 4/05/1985 ♀

Sporttak Atletiek

Sportclub Smart Sport

### Prestaties

2019:

- 3e plaats op Ballonloop 10 km in Sint-Niklaas

2020:

- 3e plaats Belgisch kampioenschap Masters 800m in Ninove
- 3e plaats Belgisch kampioenschap Masters 10 km in Lokeren
- 1e plaats virtuele halve marathon Smartathon in Sint-Gillis-Waas

# Els Thiron

Geboortedatum 15/02/1971 ♀  
Sporttak Wielertoerisme  
Sportclub WTC Sportief Sint-Gillis-Waas

## Prestaties

- Zondagskampioen 2020 bij de B-reeks (1429 km)



# Mady Yzewyn

Geboortedatum 28/11/1959 ♀  
Sporttak Wielertoerisme  
Sportclub WTC Sportief Sint-Gillis-Waas

## Prestaties

- Zondagskampioen en clubkampioen 2019 in de B-reeks (1684 km)



# Dubbelinterview

## sportvrouw Lieselotte Beck

## en sportman Stijn Van Lokeren

**Loopsport (zeker trailrunning) vraagt zeer veel training. Jullie hebben 2 kinderen, hoe kunnen jullie dit combineren met jullie gezinsleven? Want jullie zijn er waarschijnlijk heel wat uren mee bezig.**

"Het feit dat we allebei zoveel trainen, maakt het eigenlijk gemakkelijker. We gunnen elkaar de trainingstijd die nodig is om elk onze eigen training af te werken. Vroeger zaten de kinderen in de buggy en konden we samen op pad met de loopbuggy's. Nu moeten we altijd afzonderlijk van elkaar trainen, want door corona is opvang voor de kinderen niet vanzelfsprekend. Corona en veel meer thuiswerken maakt het anderzijds gemakkelijker om af en toe overdag een training in te plannen. De springuren in het lesrooster op mijn werk worden vaak benut om een training af te werken. Terwijl Stijn vaak op pad gaat in het donker met zijn Petzl op het hoofd", vertelt Lieselotte.

**Hoe ziet een normale doordeweekse dag er bij jullie uit?**

"We brengen de kinderen naar school, we werken, we trainen, we werken opnieuw, we halen de kinderen af van school en dan is het qualitytime met onze kids tot ze in bed liggen. Soms staat er dan nog een tweede loop – of krachttraining gepland. Met de programma's van Sporti-fy houden we ons lichaam sterk om blessures te voorkomen. Want ook functionele kracht is belangrijk als loper."

**Volgen jullie een bepaald eetpatroon?**

"We eten heel normaal, maar de samenstelling van de maaltijden zijn wel perfect afgestemd op de trainingen. Op dinsdag doen we allebei intervaltraining dus 's avonds staat er stevast een proteïnerijke maaltijd op het menu. In het weekend is er meer tijd voor de langere duurlopen. Dan kiezen we voor meer koolhydraatrijke maaltijden. In de aanloop naar een wedstrijd letten we er uiteraard wel meer op."

*"In de eerste lockdown zorgde de Smart-Sport Club, waar we lid van zijn, voor de Smart-Sport games. We kregen enkele trainingswedstrijden op het programma. Deze 'wedstrijden' liepen we 'tegen' elkaar, maar elk op onze eigen locatie."*



## **Vonden jullie het moeilijk om te blijven trainen in de lockdown met telkens de vrees dat bepaalde wedstrijden/doelen afgelast worden?**

"Het was niet moeilijk om te trainen omdat lopen gewoon heel fijn en gezond is. Het zorgde steeds voor een ontspannend moment in de zware thuiswerkdagen met de kinderen die toen ook de hele dag thuis waren. Het was wél moeilijk om gericht te trainen. Zo was Stijn optimaal voorbereid voor het BK 10km. Toen het geannuleerd werd, vatte hij samen met coach Bart Raes het zotte plan op om het trainingsschema volledig om te gooien richting het BK ultratrail. Met succes.

In de eerste lockdown zorgde de Smart-Sport Club, waar we lid van zijn, voor de Smart-Sport games. We kregen enkele trainingswedstrijden op het programma. Deze 'wedstrijden' liepen we 'tegen' mekaar, maar elk op onze eigen locatie. Dit stimuleerde ons zeker om er steeds voor te blijven gaan op training. In deze periode is het moeilijker. Er is weinig perspectief op wedstrijden voor atleten van ons niveau. Geen micromeetings, geen veldlopen, geen indoorwedstrijden ..."

## **Lieselotte, je liep voordien vooral langere afstanden, vanwaar de overstap naar 800m?**

"Ik was volop aan het trainen voor het BK 10 op de weg in Lokeren. Toen dit geannuleerd werd, zag ik dat het BK masters wel zou doorgaan. Daar gaat het om andere afstanden. Ik wou eens iets anders proberen en toen zei Bart: "Hé Lieselotte, waarom doe je geen 1500m of 800m? Ik zie je dat nog wel doen."

## **En, hoe heb je deze overstap ervaren? Hoelang heb je getraind voor het Belgisch kampioenschap in Ninove?**

"Het waren 3 intensieve trainingsweken met compleet andere trainingen. De lange, trage duurlopen of tempoblokken werden vervangen door het korte, krachtige snelheidswerk.

Een 800m is echt door die verzuring lopen. Die trainingsprikkel had ik nodig om dit te kunnen op die wedstrijd. Omdat ik maar 3 weken voorbereidingstijd had, heb ik nooit een 800m voluit gelopen. Toen ik een training zag staan in mijn planning dacht ik: "Dit valt echt wel mee wat ik moet doen." Tot ik de training afgewerkt had ...

Kort, maar krachtig met het melkzuur tot achter mijn oren.

Het was een super leuke uitdaging waar zowel ik als de coach volledig voor gingen.

Met een 3e plaats als mooi resultaat tussen de specialisten (mijn leeftijd) op deze afstand blik ik tevreden terug."

## **Welke loopafstand krijgt jouw voorkeur, Lieselotte?**

"Ik weet het zelf nog niet zo goed. Mijn lichaamsbouw geeft meer aan om voor (middel)lange afstand te kiezen, maar soms denk ik dat ik met de snelle spiervezels ook geschikt ben voor het kortere werk, al is dat natuurlijk lastiger naar blessures toe."

## **Tot slot, wat zijn jouw doelen nog voor de (nabije) toekomst?**

"Vanaf er bekend is welke wedstrijden er plaatsvinden, neem ik mee wat ik kan. Ik hoop alvast graag eens een veldcross mee te lopen. Een officiële marathon onder de 3 uur staat ook op mijn verlanglijstje. (op 22 maart liep ik er, samen met Stijn als pacer, één rond ons huis)."

## **Bedankt Lieselotte!**

**We stelden ook Stijn nog een aantal vragen.**



**Stijn, wat een prestaties! Eerst een vooral een dikke proficiat met jouw meerdere eerste en tweede plaatsen op verschillende trailwedstrijden.**

**Hoe train je zoal voor een trailrun van rond de 70 km of meer?**

"In het weekend staat er regelmatig een 'dubbeldekker' (2 lange trainingen op rij) gepland om het volume op te bouwen, de totale wedstrijdijd te simuleren (bijv. 6 uur) en het lichaam te laten wennen om te presteren in vermoeidheid. In de week staan kortere, maar erg pittige trainingen op het programma. Hoogtemeters en snelheid zijn hier de sleutelwoorden."

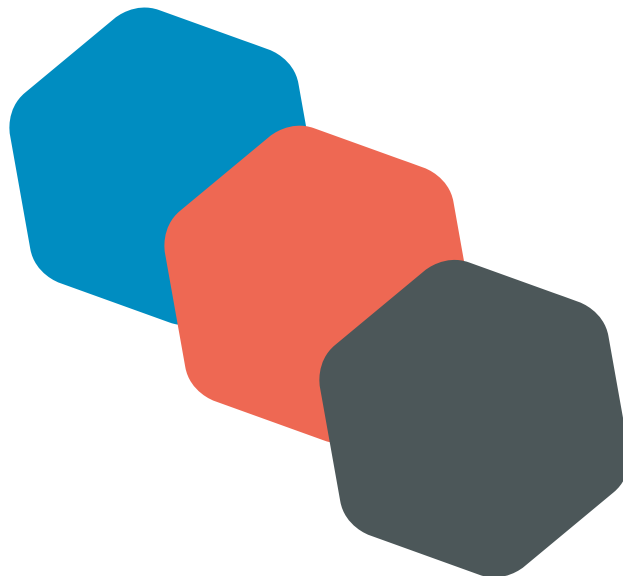
**Wat neem je mee tijdens een trailrun?**

"Tijdens een lange trailrun neem ik sowieso voeding (1 gel/20 minuten) en voldoende water (1 liter of meer) tot de volgende bevoorrading (gemiddeld 20 kilometer verder) mee. In ultratrails is er daarnaast meestal ook een lijstje met verplicht mee te nemen items (hoofdlamp, reservebatterij, regenjas, reddingsdeken folie), dus dat rugzakje is goed gevuld en weegt al snel 2 kg."

**We stelden deze vraag ook aan jouw vrouw. Wat zijn jouw doelen nog voor de (nabije) toekomst?**

"Alles hangt af van wat er mag en kan, maar hét hoofddoel is een vlakke 100km wegwedstrijd (hopelijk het BK) waar ik de A-limiet (sub 7u) voor een WK selectie probeer te lopen. Alles behalve een evidentie en ook iets anders dan trailrunning. Maar dankzij hard te werken, de coaching van Smart-Sport en de ondersteuning van TraKKs en HOKA ONE ONE heb ik in het verleden ook mooie dingen kunnen bereiken."

**Bedankt voor dit interview en nog veel succes voor beiden!**





# Sportman

## Danny De Schepper

Geboortedatum	10/08/2000 ♂
Sporttak	Voetbal
Sportclub	Special Svelta Melsele

### Prestaties

Met de school loopt hij op maandag voor de 10 miles en op woensdag traint hij bij Special Svelta Melsele.



## Brent De Smit

Geboortedatum	3/05/2000 ♂
Sporttak	Paardrijden
Sportclub	Individueel

### Prestaties

Augustus 2019

- 1e plaats Belgische kampioenschap bij de 4-jarige paarden in Gesves met zijn eigen gefokt paard Pastelle van 't Zijp

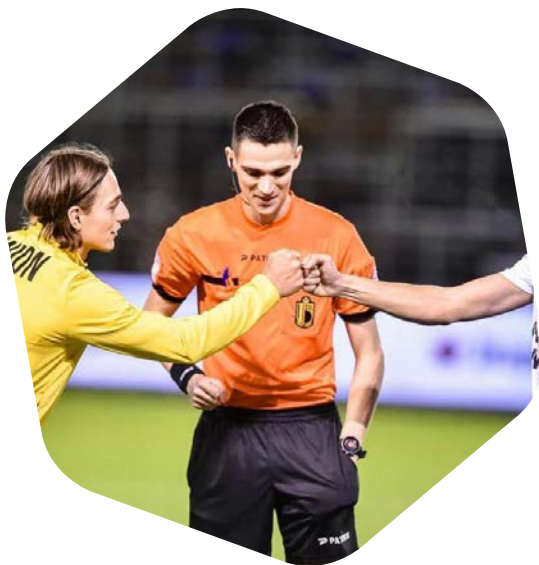
# Sander Vercauteren

Geboortedatum 16/06/1998 ♂  
Sporttak Atletiek - afstandslopen  
Sportclub KAAG

## Prestaties

2019 - 2020

- 2x Belgisch studentenkampioen 3000m indoor Gent, incl. verbreking van het 11 jaar oude indoor studentenrecord.
- Belgisch kampioen 2019 5000m outdoor
- 5e plaats BK straatlopen 2020 in Lokeren



# Brent Staessens

Geboortedatum 20/09/1996 ♂  
Sporttak Scheidsrechter voetbal  
Sportclub Individueel

## Prestaties

- Juni 2020: mededeling promotie profvoetballer als scheidsrechter
- Juli 2020: met succes fysieke en theoretische testen afgelegd in het trainingscentrum in Tubeke
- Augustus 2020: actief als scheidsrechter in profvoetbal

# Geoffrey Geerts

Geboortedatum 24/12/1991 ♂  
Sporttak Paardrijden (jumping)  
Sportclub LRV Sint-Egidius Sint-Gillis-Waas

## Prestaties

1e plaats Belgisch kampioen bij de 5-jarige paarden (jumping) 2020





## Stijn Van Lokeren

Geboortedatum	24/02/1980 ♂
Sporttak	Atletiek
Sportclub	Smart Sport

### Prestaties

2019

- 6e plaats op de Ecotrail in Parijs
- 1e plaats op de OHM trail 50k
- 1e plaats op de trail des Fantômes 70k
- 2e plaats op de Cappadocia Ultra Trail 120k

2020

2e plaats (1e master) Belgisch kampioenschap Ultra Trail  
1e plaats op de Maître du Temps 72k

## Lieven Mels

Geboortedatum	11/12/1974 ♂
Sporttak	Wielrennen
Sportclub	Individueel

### Prestaties

Maart 2019

- Special Olympics World Games in Abu Dhabi
- 2e plaats 5km tijdrijden
- 2e plaats 5km wegrit
- 3e plaats 10 km wegrit

Mei 2019

- Special Olympics Belgium National Games in Sint-Niklaas/Beveren
- 1e plaats 5km tijdrijden
- 2e plaats 10km wegrit



## Philip Van Duyse

Geboortedatum	18/12/1970 ♂
Sporttak	Paardrijden (jumping)
Sportclub	't Soete Waasland Sint-Niklaas

### Prestaties

Philip springt op het hoogste niveau binnen de LRV federatie (klasse Zwaar). Het wedstrijdseizoen wordt afgesloten met een provinciaal kampioenschap. Elke wedstrijd behaalde hij regelmatig de 1e prijs en sloot af als provinciaal kampioen.







## Gunther De Bin

Geboortedatum	19/04/1970 ♂
Sporttak	Stand Up Paddle
Sportclub	Supfever

### Prestaties

3e plaats in de 11 stedentocht in Friesland (220 km) bij de grand masters.

## Geert Van Buynder

Geboortedatum	21/02/1964 ♂
Sporttak	Wielertoerisme
Sportclub	WTC Sportief Sint-Gillis-Waas

### Prestaties

2019

- Km en zondagskampioen (3484 km)

2020

- Km en zondagskampioen (2601 km)



## Hugo Temmerman

Geboortedatum	5/11/1955 ♂
Sporttak	Wielertoerisme
Sportclub	WTC Sportief Sint-Gillis-Waas

### Prestaties

2020

- Clubkampioen met de B-ploeg (1507 km)







# Sportteams

## Dames 1 volleybal

Sporttak

Volleybal

Sportclub

Vamos volleybalclub

Namen van teamleden

Trainer en coach:

Meino Rozendal - Luc Van den Bossche

Spelers: Indra De Craene, Silke De Craene, Liselotte De Wael, Lisette Hoff, Seija Roels, Emma Van Daele, Marlies Van Hyfte, Flore Van Loo, Nelle Van Riet, Yoni Vercauteren, Jana Verschraege, Inse Vlegels

### Prestaties

- Kampioen 1e divisie
- Promotie naar nationale reeksen (niveau 2 in België)



# MU17 volleybal

Sporttak

Volleybal

Sportclub

Vamos volleybalclub

Namen van teamleden

Trainer en coach:

Nastia Pretenko – Katrien De Bock

Spelers: Rosa Claeys, Sjarlot Claeys, Yana Van Doorselaer, Anouk Beniers, Anouk Vanhenden, Flore Coudyzer, Laura Gonzales Guerrero, Fleur Meerschaert, Thalia Stremersch, Noor De Bock, Stien Teugels

## Prestaties

- Kampioen in de reeks U17 (provinciaal jeugd)



# Bekerploegen JU17 en JU19 volleybal

Sporttak

Volleybal

Sportclub

Vamos volleybalclub

Namen van teamleden

Trainer en coach:

Jonas Vereecken

Spelers: Jarne Zaman, René Den Uijl, Jorre Santy, Timo Santy, Jens Eeckhaout, Tijl Van Riet, Noah Keppens, Reno Smet, Marcus Vos, Kyan Vercauteren, Frode Van Moer, Jasper Zaizoune, Niels Hooft

## Prestaties

- Dubbel finalist provinciale jeugdbeker (3e jaar op rij finalist)





# MU15a volleybal

Sporttak	Volleybal
Sportclub	Vamos volleybalclub
Namen van teamleden	Trainer en coach: Koen Cleemput Spelers: Julie Cleemput, Laure Weymans, Dora Vos, Anne-Line Vervloet, Alyssa Van Doorselaer, Emilia Staljanssens, Lili Oelbrandt, Lynn Merckx, Yentle De Pau, Allyssia De Pau, Xavi De Caigny

## Prestaties

- Regionaal en provinciaal kampioen



# Acroteam

Sporttak	Acrobatische Gymnastiek
Sportclub	Sportiva Gymnastics
Namen van teamleden	Shana Roberts Sarah Bracke Yuna Kerckhoven

## Prestatie

- Belgisch kampioen niveau B B - 11-20+ jaar groep



# Waaslandse Wolven U14

Sporttak	Korfbal
Sportclub	Korfbalclub Sint-Gillis-Waas
Namen van teamleden	Dames: Ellen De Blanger, Jente De Blende, Fien De Boom, Elina Faes, Louise Hellin, Selda Kose, Nelle Sertyn, Lotte Speleman, Lisse Van Steerteghem Heren: Rune De Caluwe, Briek Geeraerts, Nathan Martin, Maarten Thiron, Milan Van Osselaer, Arne Van Steerteghem

## Prestaties

- Zaalkampioen seizoen 2019 -2020



# Ponyclub 8-tal B

Sporttak	Groepsdressuur 8-tal
Sportclub	LRV Sint-Egidius Sint-Gillis-Waas
Namen van teamleden	Commandant: An Van Mieghem Ruiters: Yenthe Van Duyse, Silke De Brabander, Kato De Block, Constant Bartolomeus, Noor Meersschaert, Gitte Van Duyse, Silke De Brabander, Janne Caals

## Prestaties

- 3e plaats Nationaal kampioenschap LRV zomertornooien 2019



# Ponyclub 4-tal licht

Sporttak	Groepsdressuur
Sportclub	LRV Sint-Egidius Sint-Gillis-Waas
Namen van teamleden	Commandant: An Van Mieghem Ruiters: Evy Claeys, Arwen Van Gucht, Myrthe Van Duyse, Adinda Van Overmeire

## Prestaties

- Provinciaal kampioen 4-tal reeks licht



# Tafeltennis team 1

Sporttak	Tafeltennis
Sportclub	TTC Sint-Pauwels
Namen van teamleden	Wannes Vandewiele en Tibo Vandewiele

## Prestaties

- 1e plaats op het Oost-Vlaams kampioenschap Preminiemen
- 3e plaats op de OVL kampioenschappen Preminiemen
- 1e plaats op het OVL kampioenschap Dubbel Preminiemen
- 1e plaats tornooi Maldegem Preminiemen
- 2e plaats tornooi Maldegem Preminiemen
- 2e plaats op de OVL kampioenschappen F reeks
- 3e plaats op de OVL kampioenschappen F reeks





## Tafeltennis team 2

Sporttak Tafeltennis  
Sportclub TTC Sint-Pauwels  
Namen van teamleden Wannas Vandewiele en Milan De Caigny

### Prestaties

- 1e plaats op het Oost-Vlaams kampioenschap Dubbel F reeks



## Tafeltennis team 3

Sporttak Tafeltennis  
Sportclub TTC Sint-Pauwels  
Namen van teamleden Jarne Van De Walle en Dries Geusens

### Prestaties

- 2e plaats op het Oost-Vlaams kampioenschap Dubbel E reeks





# Tafeltennis team 4

Sporttak	Tafeltennis
Sportclub	TTC Sint-Pauwels
Namen van teamleden	Milan De Caigny en Theo Klomp

## Prestaties

- 3e plaats op het Oost-Vlaams kampioenschap Dubbel Open reeks



# WTC Sportief

Sporttak	Wielrennen
Sportclub	WTC Sportief Sint-Gillis-Waas
Namen van teamleden	Benny Vael, Bruno De Bruyne, Bruno Schelfhout, Nico Thys, Gunther Verhofstede, Stephan Simon en Aimé Tack

## Prestaties

- Op de langste dag van het jaar 24-uren fietsen en proberen om aan 500 km te geraken.



# Uitzonderlijke prestaties

## KFC Hoogeinde

Sporttak

Voetbal

Sportclub

KFC Hoogeinde

### Prestaties

- 50-jarig bestaan. De club werd opgericht in september 1970.





# Interview

## Trainer Marc Franckaert van duo's TTC Sint-Pauwels

### **Jullie hebben duidelijk veel talenten in de sportclub. Hoe stellen jullie de teams samen?**

"Tafeltennisduo's of dubbels worden niet door de trainers samengesteld. In werkelijkheid wordt er heel weinig dubbel gespeeld, zeker op de trainingen. In de jeugdreeksen wordt er in de Sporta-competitie, waar met 3 spelers tegen 3 spelers van de tegenstanders wordt gespeeld, telkens één dubbelpartij gespeeld. In het begin van het nieuwe speeljaar wordt bekeken hoe de ploegen worden samengesteld. Nadien kan men de jeugdspelers de mogelijkheid bieden om een aantal trainingen een dubbeltje te spelen. Op de competitiewedstrijden spelen 2 van de 3 jeugdspelers afwisselend met elkaar een dubbelpartij. Hieruit ontstaan dan automatisch duo's die eventueel kunnen inschrijven voor toernooien of kampioenschappen. Vooraleer naar deze toernooien te gaan wordt op training dan nog een aantal keren samen getraind. In de Belgische competitie (VTTL) worden geen dubbels gespeeld. Enkel dubbeltornooien of kampioenschappen."

### **Is er een verschil tussen pingpong en tafeltennis?**

"In de praktijk is er geen verschil tussen een pingponger en een tafeltenniser. Bij het ontstaan van het spel sprak men over pingpong maar vanaf de jaren 50 van vorige eeuw werd het tafeltennis. Een serieuze beoefenaar noemt zich een tafelten-

niser. Iedereen die in georganiseerd verband een balletje slaat, speelt tafeltennis. Alle overige enthousiastelingen doen aan pingpong. Het niveau is immers zo laag en het tempo van de balwisselingen zo traag dat de oorspronkelijke ping en pong nog daadwerkelijk te horen zijn."

### **Hoe ziet een laatste training voor een Oost-Vlaams kampioenschap eruit?**

"Voor elk belangrijk dubbeltornooi of kampioenschap wordt de laatste weken nog een aantal keren samen getraind met zijn/haar partner."

### **Hebben jullie bepaalde tradities voor een wedstrijd?**

"Bij het begin van een tafeltenniswedstrijd is iedereen wel wat gespannen. De partner wordt nog eens opgepept en moed ingesproken."

### **Welk duo is het meest stressbestendig tijdens een wedstrijd?**

"Ons laatste duo, Milan en Theo, is misschien wel het meest stressbestendig. Theo is namelijk onze hoofdtrainer bij de seniors en die heeft op dit vlak wel al wat ervaring opgedaan. Hij is ook coach bij eventueel belangrijke competitiewedstrijden en toernooien."

### **Wie van de spelers traint er al het langst bij de club en wie is er het laatste bijgekomen?**

"Ik vermoed dat Theo het langst bij de club is maar heel zeker

weet ik het niet. De laatst bijgekomen speler is Yarne."

### **Hoe herken je een talent in de tafeltennis sport?**

"Bij het tafeltennis zijn beweeglijkheid en coördinatie heel belangrijk. Meestal na enkele trainingen kan men de grote talenten eruit halen. Het is opvallend dat bij de groepen nieuwelingen men direct de 'voetballers' eruit kan pikken. Deze hebben reeds het balgevoel dat de andere beginners nog ontberen. Verder valt het op dat bij de grote talenten men slechts enkele keren een nieuwe slag of beweging moet voordoen of uitleggen."

### **Wat is het volgend doel na een Oost-Vlaams kampioenschap?**

"Indien een duo er in slaagt om vooraan te eindigen op het Oost-Vlaams kampioenschap wordt het geselecteerd voor de federale kampioenschappen. Voor Sporta vindt dit meestal plaats in Schelle."

Bedankt Marc voor het interview!

